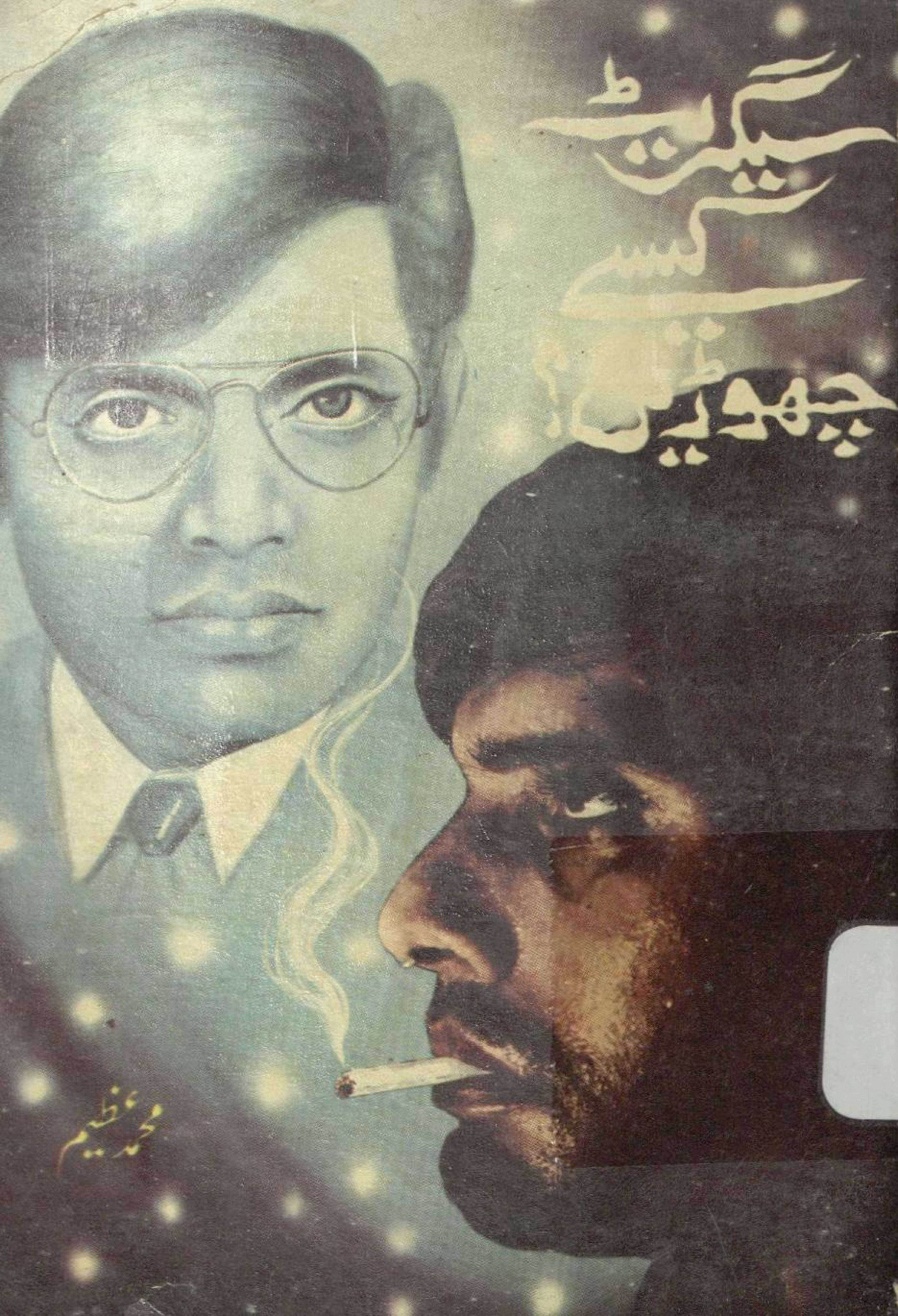

سگریٹ
کیسے
چھوڑیں؟!
محمد عظیم

سیگریٹ کیسے چھوڑیں؟

ترجمہ و تہذیب: محمد عظیم

ناشرین
شیخ غلام علی اینڈ سنز۔ پبلشرز
لاہور ــــ حیدر آباد ــــ کراچی

طابع شیخ نیاز احمد
مطبع غلام علی پبلشرز۔ لاہور
قیمت تین روپے

ناشرین
شیخ غلام علی اینڈ سنز۔ پبلشرز
ادبی مارکیٹ۔ چوک انار کلی۔ لاہور

طارق نصیر کے نام

جسے میرا ایک خاص انداز سے سگریٹ پینا

ناپسند تھا ______ !

اب میں نے سیگریٹ ہی چھوڑ

دیئے ہیں ______ !

محمد عظیم

دیباچہ

آج سے ایک سال پہلے کی بات ہے میں ان دنوں بہت زیادہ سیگریٹ پیتا تھا۔ دوست احباب یہ سمجھتے تھے کہ سگریٹ اور میں دو لازم و ملزوم چیزیں ہیں۔ صبح بیداری کے بعد رات کو سونے تک میں دھوئیں کے مرغولوں سے کھیلتا رہتا تھا۔ انھیں دنوں مجھے ایک جذباتی حادثے سے دوچار ہونا پڑا جس کے ساتھ اَن گنت دوسری الجھنیں اور پریشانیاں بھی پیدا ہوئیں۔ ہونا یہ چاہیے تھا کہ میں سیگریٹ اور زیادہ شدّ و مد سے پینا شروع کر دیتا لیکن معاملہ اچانک اس کے بالکل الٹ ہو گیا۔ میں نے محسوس کیا کہ بہت سی دوسری مجبوریوں اور غلامیوں کی طرح سیگریٹ بھی میری ایک مجبوری اور غلامی کا موجب بن چکی ہے ـــــ مجھے ان سے آزادی حاصل کر لینی چاہیئے ـــــ چنانچہ میں نے سیگریٹ چھوڑ دینے کا فیصلہ کیا۔ اس وقت یہ اقدام میری نظروں میں بڑا جرأت مندانہ اور کسی حد تک خطرناک بھی تھا کیوں کہ میرا جسم نکوٹین کا بُری طرح عادی بن چکا تھا۔ لیکن میں نے اپنے فیصلے کو بہر قیمت عملی جامہ پہنانے کا فیصلہ کر لیا۔ اس کتاب نے میری بہت مدد کی۔ اور اب میں سیگریٹ مکمّل طور پر چھوڑ چکا ہوں۔

اس کتاب کی افادیت کا ذاتی تجربہ حاصل کرنے کے بعد میں نے فیصلہ کیا کہ اسے اپنے ملک کے عام قاری کے لیے بھی سود مند بنانے کی کوشش کرنی

چاہیئے۔ چنانچہ میں نے اس کا اُردو میں ترجمہ شروع کیا جو، آج آپ کے سامنے ہے۔

مجھے مکمل طور پر اس بات کا یقین ہے کہ اس میں بیان کئے گئے طریقوں کے مطابق وہ اصحاب سگریٹ چھوڑنے میں لازماً کامیاب ہوں گے جو دل سے ایسا کرنے کی خواہش رکھتے ہیں اور اس میں دی گئی ہدایات پر پوری طرح عمل پیرا ہوں۔

میری آپ سے صرف اتنی درخواست ہے کہ جب آپ سگریٹ چھوڑنے میں کامیاب ہو جائیں تو مجھے اپنے تاثرات پر مبنی ایک خط ضرور لکھ دیں۔ یہی میری کوشش کا صلہ ہوگا۔

اللہ تعالےٰ آپ کی مدد کرے

مترجم
محمد عظیم

باب ۱

دوستو !

یہ کتاب لکھتے وقت اُن اصحاب کو مدّنظر رکھا گیا ہے جو بہت زیادہ سگریٹ پیتے ہیں۔ ایک دن میں تین سے پانچ تک سگریٹ پینے والوں کے لئے اس بیماری سے گلو خلاصی کرانا کوئی مشکل بات نہیں جب تک کہ اس کی صحت بہت ہی زیادہ کمزور نہ ہو اور ڈاکٹر نے سگریٹ کو اس کی ضرورت قرار نہ دیا ہو۔

لیکن اس بات سے ہمیں کسی خوش فہمی کا شکار نہیں ہونا چاہیئے۔ ایسے لوگوں کی تعداد آٹے میں نمک کے برابر ہے جو دن میں دو تین سے پانچ تک سگریٹ پیتے ہیں۔ جس وقت یہ کتاب لکھی جا رہی ہے پاکستان میں روزانہ بیس کروڑ سگریٹ پیئے جا رہے ہیں جب کہ ملک کی پچھتّر فی صد آبادی قطعاً سگریٹ نہیں پیتی۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ دس کروڑ کی آبادی میں ڈھائی کروڑ افراد سگریٹ سے شوق کرتے ہیں۔ اگر اس میں سے ہم نابالغ لڑکوں کی معقول تعداد کو اس میں سے خارج کر دیں تو یہ تعداد ڈیڑھ کروڑ کے قریب رہ جاتی ہے۔ دوسرے لفظوں میں اوسطاً ہر فرد روزانہ پندرہ سولہ سگریٹ پی جاتا ہے یعنی ایک ہفتے میں دس پیکٹ، کم از کم۔ یاد رہے کہ یہ صرف اوسط اعداد و شمار ہیں۔ ورنہ معاشرے میں معمولی میل جول رکھنے والا بھی اچھی طرح جانتا ہے کہ ہمارے ہاں اکثر سگریٹ پینے والے روزانہ چار پانچ پیکٹ تک پی جاتے ہیں۔

سگریٹ پینے کی یہ رفتار ——— کس قدر خطرناک ہے۔ اس کا اندازہ ہم آئندہ صفحات میں لگائیں گے لیکن اس سے پیشتر کہ آپ ان پریشان کن معاملات میں الجھیں کہ آپ سگریٹ کیوں پیتے ہیں ——— ؟ آبادی کا ایک خاصہ بڑا حصّہ اس مرض میں کیوں گرفتار ہے اور یہ بات قومی سطح پر ایک توہم کی حیثیت کیوں اختیار کر گئی ہے کہ سگریٹ چھوڑنا ناممکن ہے ؟ ہمیں چاہیئے کہ ہم اس موذی دشمن کی اصلیت کو جاننے کی کوشش کریں۔ کیونکہ ہر اچھا جرنیل سب سے پہلے اپنے دشمن کی قوتوں کا جائزہ لیتا ہے اور اس کی فوجی ترتیب کو کڑی نظر سے پرکھتا ہے۔

چنانچہ ہم اپنی گفتگو کی ابتداء اس سوال سے کرتے ہیں کہ آپ سگریٹ ہمیشہ کے لئے کیوں چھوڑ دیں ؟ یہ بہت اہم سوال ہے۔ آپ اور بہت سے دوسرے سگریٹ پینے والے اسے نہ چھوڑنے کے حق میں خاصے وزنی دلائل رکھتے ہوں گے۔ ہمیں چاہیے کہ پہلے ہم انھیں دلائل کا جائزہ لے لیں تاکہ نفسیاتی طور پر ہماری پوزیشن دفاعی ہو جائے۔ سگریٹ کی خوبیوں کا ادراک، آپ پر ان مجبوریوں اور کمزوریوں کو واضح کر دے گا جو آپ کی شخصیت کا حصّہ بن چکی ہیں۔ پھر آپ ان سب کا احاطہ کرتے ہوئے یہ سمجھنے کی کوشش کریں گے کہ جس ہزار پائے نے آپ کو اپنی گرفت میں لے رکھا ہے اس کی اَن گنت ٹانگیں کہاں کہاں سے آپ کے جسم میں پیوست ہیں۔

اچھا ——— تو پھر اطمینان سے اپنی کرسی پر بیٹھ جائیے۔ براہِ کرم سگریٹ کا پیکٹ کھولیے اور ایک سگریٹ نکال کر اس کا ایک کونہ میز سے ٹکرا ٹکرا کر خوب پختہ کر لیجیے تاکہ ہونٹوں میں دب کر تمباکو کا کوئی ریشہ اس میں سے نکل کر آپ کی زبان پر نہ آ جائے اور ذائقے کو خراب نہ کرے۔

سگریٹ کو ہونٹوں میں دبائیے۔ ماچس یا لائیٹر روشن کیجئے۔ دھیان رکھیے کہ سگریٹ کا سلگایا جانے والا کونا شعلے کے سبب اُوپر والے حصّے کو چھوئے کیونکہ درمیانی حِصّے میں کچی گندھک، مسالہ یا کچا تیل ہونے کا امکان ہو سکتا ہے جس کی وجہ سے سگریٹ کا لطف کِرکرا ہونے کا ڈر ہے۔

آپ نے سگریٹ سلگا لیا ——— !

کرسی سے پشت لگا کر اطمینان سے بیٹھئے۔ ایک بھرپور کش لیجئے اور پڑھیے ———

ذائقہ کتنا عمدہ ہے ——— !

سچ مچ اچھا ہے ——— ؟

پھر میں کیوں اس کو چھوڑوں ——— ؟

کیوں چھوڑوں ——— ؟

یہ عین ممکن ہے کہ اس باب کے ختم ہونے سے پہلے آپ ایک اور سگریٹ کی خواہش محسوس کریں۔ قطعاً تکلف نہ فرمائیے۔ خواہش کے مطابق پیتے رہیے لیکن یقین رکھیے کہ اگر اس کے باوجود آخر تک آپ کے دل میں یہ خواہش موجود رہی کہ آپ سگریٹ چھوڑ دیں تو یہ سمجھ لیجئے کہ آپ اپنی جنگ ——— جس کے لیے نہ صرف ذہانت اور تیاری کی ضرورت ہو گی بلکہ مناسب نفسیاتی حد بندی کی بھی ——— تقریباً جیت لینے کی پوزیشن میں ضرور ہیں۔

ہاں ——— تو اب آئیے اصل معاملے پر ——— جب آپ سگریٹ نوشی سے لطف اندوز ہوتے ہیں تو پھر کیا ضرورت ہے کہ اسے چھوڑ کر ذہنی

اور جسمانی کوفت مول لی جائے ؟ اگر سگریٹ نوشی کے فوائد کا جائزہ لیا جائے تو پھر پتہ چلے گا کہ ہمیں اس نے کتنا سکون دیا ہے ــــــ !

دُنیا یقیناً روز بروز بڑھاپے کی طرف بڑھ رہی ہے ۔ آپ اگر درمیانی عمر کے مالک ہیں تو ہر گزرنے والا دن جوانی کی طرف لے جانے کی بجائے ضعیفی کی منزل نزدیک لا رہا ہے ۔ اس مشینی اور نفسا نفسی کے دَور میں انسان ویسے ہی خوشیوں کی قلّت کا شکار ہے اور اس پر طرّہ یہ ہے کہ عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ آدمی ان سب سے بھی لطف اندوز ہونے کا اہل نہیں رہتا ۔ ممکن ہے آپ عمر کے موجودہ حصّے میں وہ تمام کھانے نہ کھا سکتے ہوں جو کافی عرصہ پہلے آپ کا من بھاتا کھاجا تھے ۔ جلد یا بدیر جنسی معاملات سے بھی آپ کی دلچسپی برائے نام رہ جائے گی اور صنفِ نازک کے متعلق آپ کی معلومات نصابی سی رہ جائیں گی اور ممکن ہے ایسا ہو بھی چکا ہو ــــــ پھر ــــــ ؟

اگر آپ کی عمر پینتیس اور پچاس سال کے درمیان ہے تو آپ کے اہل و عیال کی ضروریات اور کاروبار ملازمت کے مسائل آپ کی تفریحات میں یقیناً مخل ہوتے ہوں گے اور روز بروز انھیں کم کرتے چلے جا رہے ہوں گے ۔ آپ کے پاس اب اتنا وقت کہاں ہوگا کہ شکار پارٹیوں یا سیّاحوں کی جماعت کے ساتھ باہر نکل سکیں یا اپنا وقت لائبریریوں یا کھیلوں میں گزار سکیں ۔ اور پھر اب آپ کے پاس اتنا سرمایہ بھی کہاں کہ ان "تعیشات" پر خرچ کر سکیں جب کہ گھریلو ضرورت کی اشیاء کے دام ہی روز بروز آسمان پر چڑھتے چلے جا رہے ہیں ۔

لیکن ــــــ اس بدلتی اور بوڑھی ہوتی ہوئی دنیا میں سگریٹ

ہی ایک لازوال شے نظر آتی ہے ـــــ اس کے دلدادگان میں بوڑھے بھی شامل ہیں اور جوان بھی - لڑکیاں بھی ہیں اور لڑکے بھی ـــــ! ان میں وہ لوگ بھی نظر آتے ہیں جنھیں آپ نے عمر کے سو سال پورے ہونے کی تقریب پر سگریٹ کے کش پہ کش لیتے دیکھا ہے۔ سب سے بڑھ کر اُن صاحب زادے کو دیکھئے جن کے متعلق چند سال پہلے ایک اخبار میں فیچر بھی شائع ہوا تھا جس میں بتایا گیا تھا کہ موصوف ایک دن میں ایک سو سگریٹ لازمی طور پر پھونک ڈالتے ہیں - یار لوگوں نے تو ان کا نام بھی سگریٹ پیر رکھ دیا تھا ـــــ!! خیر ـــــ وہ صاحبزادے جوان ہو چکے ہیں مگر سگریٹ پینے کا انداز اب بھی وہی ہے -

کہنے کا مطلب یہ ہے کہ سگریٹ سے تسکین حاصل کرنے والوں میں ہر عمر کے لوگ شامل ہیں - یہ تسکین مقابلتاً کم خرچ بھی ہے اور شاید صحت کے لیے "کم نقصان دہ" بھی ـــــ کیوں کہ آپ اسے مدتوں سے پی رہے ہیں اور اس کے باوجود زندہ ہیں - اگرچہ ـــــ آپ پہلے جیسے صحت مند نہیں رہے ـــــ!

تھکا دینے والی کاروباری ملاقاتوں یا گھریلو جھنجھٹوں میں بڑی دیر تک سر کھپانے کے بعد، ایک سگریٹ (یا بہت سے سگریٹوں) نے آپ کی ساری تھکن اور بوریت دُور کر دی ہوگی - ماچس کے شعلے کی تیز چمک، پھر سگریٹ کا ایک ہلکا سا کش لے کر آنکھیں بند کر کے ایک گہرا اور طویل کش ـــــ "آہا ـــــ! کتنا سکون بخش ہے میرا سگریٹ!!" آپ نے یقیناً یہ بات سوچی ہوگی - تب پھر اس احساس کی موجودگی میں، سگریٹ چھوڑ دینے کی خواہش کیوں کی جائے ـــــ؟

سگریٹ اُداسی کے لمحات میں بڑا سکون دیتا ہے۔ کام اور کھیل میں یہ آپ کا باوفا اور خوشگوار ساتھی ہے۔ جن راتوں میں نیند اڑ جائے ان راتوں میں تو یہ بہترین رفیق ثابت ہوتا ہے۔

"یہ صرف ہاتھوں کو ذراسی جنبش دینے کی بات ہے۔" جب آپ کسی دوست یا کاروباری اہمیت والے ملاقاتی کو خوش آمدید کہہ رہے ہوں تو آپ کا پیش کیا ہوا سگریٹ مقابل کے دل میں آپ کے لیے بہتر جذبات پیدا کر سکتا ہے۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ یہ مہمان نوازی دن میں بیس، چالیس یا پچاس بار بھی کر سکتے ہیں اس طرح زیادہ لوگ آپ کے متعلق اچھے احساسات رکھیں گے اور وہ آپ کو اپنا تصور کرتے ہوئے زیادہ سے زیادہ سہولتیں فراہم کریں گے ——— !!

لیکن زندگی صرف کاروباری کامیابیاں حاصل کرنے کا نام تو نہیں ہے۔ اس میں اور بھی بہت سی خوشیاں ہیں۔ کیا آپ ان کو رد کر دیں گے ——— ؟ یقیناً آپ ایسا نہیں کرنا چاہیں گے ——— پھر ——— ! تو پھر انھی خوشیوں کے لیے، جنھیں آپ رد نہیں کرنا چاہتے آپ کو سگریٹ چھوڑنا ہوں گے۔

اُف ——— اوہ! آپ کس لیے سگریٹ چھوڑنے کی بات سوچ رہے ہیں۔ چلیے آپ سگریٹ چھوڑیں نہیں کم کر دیں۔ "بالکل ——— میں اگر سگریٹ کم کر دوں تو بہتر ہے" آپ نے اکثر یہ بات سوچی ہوگی لیکن ——— آپ کا کئی بار کا تجربہ شاہد ہے کہ یہ کمی صرف چند دن یا چند گھنٹے تک برقرار رہتی ہے۔ کیوں؟ آپ نے یقیناً دیکھا ہوگا کہ آپ کو سگریٹ پینے کی اتنی خواہش نہیں ہوتی جس قدر آپ کو دفتر کے اوقات میں، ملاقاتوں کے دوران، برج یا

شطرنج کھیلتے ہوئے اور یا پھر گھر میں کام کے دوران میں پینے پڑتے ہیں۔

اور وہ ناشتہ کرنے کے بعد پیا جانے والا پہلا سگریٹ بلکہ اس سے بھی پہلے آنکھ کھلتے ہی ــــــ ! اُف ! ان کی لذت کے کیا کہنے ــــــ ! آپ اپنے آپ کو ان کی تسکین دہی سے کیسے محروم کر سکتے ہیں ــــــ ؟ یقیناً" آپ ایسا ہرگز نہیں کرنا چاہیں گے ــــــ ! تو پھر ــــــ ؟

سگریٹ پینے یا نہ پینے کا فیصلہ خود آپ ہی کو کرنا ہے۔ کسی دوسرے کو نہیں۔ ان" دوسروں" میں ڈاکٹروں کی کافی اہمیت ہے۔ اس کتاب کو لکھتے وقت ہم نے ان لاکھوں بیانات، تجربات اور دلائل کو مدِنظر رکھا ہے جو سگریٹ کے بارے میں دنیا بھر کے طبّی ماہرین کی طرف سے پیش کیے گئے ہیں۔ ان سب دلائل سے ہم پر تو صرف یہ بات کھلی ہے کہ کوئی شخص سگریٹ کے بارے میں جو چاہے وہ ثابت کر سکتا ہے۔ اس لیے کہ یہ سب تضادات کا ایک بھرپور نمونہ ہیں۔ ڈاکٹروں کو یہ ثابت کر دکھانے کی ہرگز خواہش نہیں ہے کہ آپ کے گلے کی دائمی خرابی اور خراش صرف سگریٹ کے دم سے ہے۔ اور سگریٹ آپ کے پھیپھڑوں اور طوالتِ عمر پر بُرا اثر ڈالتے ہیں یا سگریٹ نوشی سے ایک ایسی کھانسی لگ جاتی ہے جو سگریٹ کی مخصوص کھانسی (CIGRETTE COUGH) کہلاتی ہے اور پھیپھڑوں کے سرطان اور سگریٹ نوشی کی کثرت میں ایک تعلق ضرور ہے۔ اگرچہ یہ سوال کہ کیا سرطان سگریٹ نوشی سے پیدا ہوتا ہے؟ ایک دوسرا معاملہ ہے۔

آپ طبّی معائنے کے لیے کسی معروف ڈاکٹر کے پاس تشریف لے جائیں۔

وہ بتائے گا کہ آپ بالکل تندرست ہیں لیکن اس کے ساتھ ہی یہ ہدایت بھی کر دے گا کہ آپ کو سگریٹ کم کر دینے چاہئیں۔ آپ اس بات پر ایمان لاتے ہوئے دل سے اقرار کریں گے کہ اب سگریٹ کم کر دیں گے۔ ڈاکٹر کہے گا۔

"اللہ تعالےٰ آپ کو ہمیشہ صحت مند رکھے!"

پھر وہ بڑی بے پروائی کے ساتھ اپنی جیب سے کسی نفیس برانڈ کا پیکٹ نکالے گا۔ بڑی خوش اخلاقی اور بھولپن سے پیکٹ کھول کر آپ کو سگریٹ پیش کیا جائے گا جسے آپ ہرگز نہیں ٹھکرائیں گے۔ ڈاکٹر آپ کا سگریٹ اپنے ہاتھوں سے لائیٹر کے ساتھ سلگوائے گا اور آپ کش لیتے ہوئے اچانک دیکھیں گے کہ ڈاکٹر کی انگوٹھے کے ساتھ والی دو انگلیاں نکوٹین کی وجہ سے پیلی پڑ چکی ہیں ——— !

آپ کو ایک دھچکا سا محسوس ہوگا۔ نظر فوراً اپنے ہاتھوں کی طرف جائے گی اور اطمینان کا ایک طویل سانس لیتے ہوئے آپ سوچیں گے۔

"خدا کا شکر ہے ——— میں کم سگریٹ پیتا ہوں۔"

لیکن اس کے ساتھ ساتھ آپ یہ بھی سوچیں گے کہ اگر سگریٹ حقیقتاً نقصان دہ ہوتے تو ڈاکٹر خود بھی تو ان کے پینے سے گریز کرتا ——— !

لیکن ذرا توقف کیجئے۔

آپ نے سگریٹ کے اشتہاروں میں اکثر لکھا ہوا دیکھا ہوگا "طبی ماہرین کے خیال کے مطابق ہمارے برانڈ میں سب سے کم نکوٹین ہے۔ اس کے پینے والے گلے کی خراش کے خطرے سے سب سے کم دوچار ہوتے ہیں۔

اور سب سے بڑھ کر اس کا ذائقہ بہت ہی خوشگوار اور لطیف رکھا گیا ہے۔"

آخر یہ سگریٹ بنانے والے اس قسم کی باتیں کیوں کرتے ہیں؛ جب وہ یہ ثابت کرنے کی کوشش کرتے ہیں کہ ان کے برانڈ میں فلاں برائی کم ہے یا نقصان تھوڑا ہے تو وہ یقیناً اس بات سے بے خبر نہیں ہوں گے کہ دراصل وہ ایک بُری اور نقصان دہ چیز کو آپ کے سامنے پیش کر رہے ہیں۔ پھر وہ ایسا کیوں کرتے ہیں۔ سوچئے کہ سگریٹ آپ کی قوتِ ارادی ختم کر دیتی ہے۔ آپ کو ذہنی اور اعصابی مریض بنا دیتی ہے ـــــــ مگر ـــــــ (آپ کے ذہن میں خیال آئے گا)

یہ سب احمقانہ خیالات ہیں۔ آخر اُن لوگوں کی رائے کو کس طرح پسِ پُشت ڈالا جا سکتا ہے جنھیں ادیب، سائنس دان، تاجر، ایکٹر، اتھلیٹ اور مفکر کہا جاتا ہے۔ ذرا ان لوگوں کی رائے بھی ملاحظہ فرمائیے:

رابرٹ برٹن کہتا ہے کہ سگریٹ تو:

"خدائی عطیہ، عجوبۂ روزگار اور شاندار نعمت ہے۔"

چارلس لیمب فرماتے ہیں:

"پیارے تمباکو ـــــــ میں تیرے لیے مرنے کو بھی تیار ہوں۔"

بائرن صاحب اسے سراپا نفاست قرار دیتے ہیں۔ ان سب سے بڑھ کر بیولورلٹن کی رائے انوکھی ہے۔ فرماتے ہیں:

"ایک سگار پی کر آدمی اتنا ہی سکون محسوس کرتا ہے جس قدر ایک حسینہ کے ساتھ باتیں کرنے کے بعد" اور پھر کہتے ہیں "سگریٹ پینے کے بعد

آدمی سوچتا دانشوروں کی طرح ہے اور عمل بہادروں کی مانند کرتا ہے۔"

حضرت کپلنگ صاحب، جو انگریزی کے بڑے مشہور شاعر ہیں، کی گوہر افشانی کو بھی ملاحظہ فرمائیے:

"ایک عورت صرف ایک عورت ہوتی ہے لیکن سگریٹ ——— سگریٹ کے علاوہ خوشگوار دھواں بھی ہوتا ہے۔"

(یہ ساری باتیں آپ کے دل کی باتیں ہیں۔ آپ ان کی "سچائی" کو دل سے تسلیم کرتے ہیں۔ اسی لیے آپ سگریٹ چھوڑنا نہیں چاہتے ——— !!)

جی نہیں ——— یہ بات بھی نہیں ——— یہ سب جذباتی لوگوں کی باتیں ہیں آپ ان سے اچھی طرح آگاہ ہیں۔ اگرچہ آپ بھی کبھی کبھار جذباتی ہو جاتے ہیں اور انھی باتوں کو سوچتے اور دوسروں سے کہتے ہیں لیکن آپ کے سگریٹ نہ چھوڑنے کی ایک اور وجہ ہے اور اس وجہ کا تعلق جذبات سے نہیں بلکہ زندگی کے ٹھوس تجزیے اور جائزے سے ہے۔ آپ جانتے ہیں کہ

"اس خوشیوں سے خالی ہوتی ہوئی دنیا میں سگریٹ ایک لازوال خوشی ہے جو کئی دوسری خوشیوں کا سبب بھی بنتی ہے اگرچہ یہ ساری خوشیاں بہت زیادہ اہم نہیں لیکن پھر بھی ان کی ہماری زندگی میں کچھ اہمیت ضرور ہے۔ مثلاً کافی یا تیز چائے کے بعد سگریٹ کے نشاط آور کش جو آپ کی مستقل ضرورت بن چکے ہیں۔ اگر آپ نے سگریٹ چھوڑ دیئے تو یہ چھوٹی سی خوشی پھر کہاں ملے گی۔ تنہائیوں اور اداسیوں کا باوفا ساتھی

کون بنے گا۔ پھر اس کے چھوڑنے کے ساتھ ہی آپ کو اور بھی تو کئی چیزوں کو چھوڑ دینا ہوگا۔ جو سگریٹ لائیٹر آپ نے اپنے کسی عزیز کے ذریعے بیرونِ ملک سے منگوایا ہے یا بہت مہنگے داموں بازار سے خریدا ہے اور جس کی کارکردگی پر آپ دوستوں سے کئی شرطیں جیت چکے ہیں، بے کار ہو کر رہ جائے گا۔ ان سگریٹ کیسوں کی تو بات ہی نہ پوچھیے جو آپ کے کوٹ کی جیب میں، بیگ میں، آپ کے ٹیبل پر اور بہت قیمتی ہونے کی صورت میں آپ کے بکس میں پڑے رہتے ہیں اور ان کے استعمال کی باری بھی کبھی کبھار آتی ہے ــــ وہ ــــ گھر کے سارے میزوں پر پڑے ہوئے نئے نئے ڈیزائنوں والے خوب صورت اور قیمتی ایش ٹرے ــــ ان کا کیا بنے گا؟

پھر وہ انگلش سگریٹ ہولڈر، فلٹر، سگریٹ بکس۔ کیا یہ سب چیزیں آپ کوڑے کے ڈھیر میں پھینک دیں گے ــــ؟

ہرگز نہیں۔ آپ ایسا ہرگز نہیں کریں گے۔ آپ یہ کتاب کیوں نہ پھینک دیں جو آپ کو سگریٹ چھوڑنے پر اکسا رہی ہے۔ آپ سگریٹ کیوں چھوڑیں۔ نہیں آپ ایسا نہیں کریں گے ــــ !!!

اس باب کی آخری بات۔ اس میں آپ کا ہر سگریٹ نوش دوست بھی آپ کا ہم نوا ہوگا۔ وہ بات یوں ہے کہ سگریٹ چھوڑنا اس لئے ناممکنات میں سے ہے کہ آپ کا اور ہر سگریٹ پینے والے کا جسم سالہا سال کے بعد نکوٹین کا عادی ہو چکا ہوتا ہے اور یہ ان کھانے پینے کی دوسری چیزوں کی طرح ان کی ضرورت بن چکا ہوتا ہے۔ اسے چھوڑ کر یوں محسوس ہوتا ہے جیسے اعصاب کسی ناقابلِ برداشت

بوجھ تلے دبے چلے جا رہے ہیں - اعصاب زندگی کا منبع و مخزن ہیں - پھر ان پر یہ مصیبت کیوں ڈالی جائے - اس کی بجائے ایسا کیوں نہ کیا جائے کہ سگریٹ نوشی جاری رکھی جائے جو "تھوڑی سی" تکلیف ضرور دیتی ہے لیکن آپ کی صحت اور اعصابی نظام کو تباہ نہیں کرتی - !!!

جیسا کہ آپ نے اب تک اندازہ لگایا ہے - سگریٹ چھوڑنے کے حق میں دیئے جانے والے دلائل آپ کو بے وزن محسوس ہوتے ہیں اور اسے جاری رکھنے کے لیے جو وجوہات ہیں ان کا پلّہ بھاری ہے کیونکہ سگریٹ نوشی تو ایک گہری اور مسلسل مسرت کا نام ہے - جس سے آپ کی تمام حسیّں لذّت حاصل کرتی ہیں - سگریٹ ایک مدھر تان ہے جسے الاپتے ہوئے آپ خود بھی اس کے کیف و سرور میں کھو جاتے ہیں - لوگ روز بروز اس کے شیدائی ہو رہے ہیں - یہ اچھے دوستوں کے درمیان ایک مضبوط بندھن ہے - یہ ایک ایسی خوشی ہے جس کے ساتھ ان گنت دوسری خوشیوں کا تانتا بندھا ہوا ہے ——————

کیا یہ سب چیزیں چھوڑ دی جائیں ؟ کس قدر احمقانہ بات ہے - بہتر ہوتا کہ آپ یہ کتاب خریدنے کی بجائے اپنے لیے سگریٹ لے لیتے - فلم دیکھ لی ہوتی یا پیسوں کو کسی دوسری جگہ صرف کر لیا ہوتا —————— سگریٹ چھوڑنا تو ناممکنات میں سے ہے -

آپ نے یقیناً اب سارے معاملے کو سمجھ لیا ہو گا اور بدستور سگریٹ پیتے رہنے کا فیصلہ کیا ہو گا !

لیکن نہیں —————— !!

۱ - کیا آپ یہ نہیں چاہتے کہ آپ بار بار سگریٹ جلانے کی کوفت سے بچ جائیں؟

۲ - کیا اس میں جو وقت ضائع ہوتا ہے اس کا آپ کو اندازہ ہے ؟

۳ - کیا آپ وقت کے اس نقصان پر دکھ محسوس نہیں کرتے ؟

۴ - کیا آپ سگریٹ کو صحت کے لیے فائدہ مند سمجھتے ہیں ؟

۵ - کیا آپ نے کبھی سگریٹ نوشی پر اٹھنے والے اخراجات کا اندازہ لگایا ہے ؟

اگر نہیں

تو پھر پڑھتے چلیے - بہت جلد آپ پر اس معاملے کے کئی پوشیدہ گوشے واضح ہوں گے - پھر آپ منصفانہ فیصلہ کر سکیں گے - جی ہاں !!

باب ۲

سگریٹ کے خلاف دلائل

یقیناً ——— کیوں کہ ہر معاملے کے دو پہلو ہوتے ہیں۔ گو سگریٹ پینے کے حق میں دلائل بڑے وزنی معلوم ہوتے ہیں۔ لیکن ہمیں تصویر کے دوسرے رُخ کی طرف بھی توجہ کرنی چاہیے۔ اس سلسلے میں بہت سی باتیں کہی جا سکتی ہیں جن میں سے کچھ تو بہت اہم ہیں اگرچہ باقی بڑی معمولی ہیں۔ پھر بھی چوں کہ ایک منصف مزاج آدمی کی حیثیت سے آپ نے اس معاملے کے ایک رُخ کو بغور مطالعہ کیا ہے۔ اس لیے انصاف کا تقاضا یہ ہے کہ دوسرے پہلو پر بھی اُسی توجہ سے غور فرمائیں۔

ذرا اخراجات کا معاملہ ہی لے لیجئے۔ سگریٹ ایک سستی تفریح ہے لیکن اتنی بھی سستی نہیں۔ ہمارے ملک میں سالانہ پانچ ارب روپیہ سے زیادہ مالیت کے سگریٹ پی لیے جاتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں ہم ایک سو روپیہ فی کس سالانہ کے حساب سے ملکی دولت کو دھوئیں میں اڑا دیتے ہیں۔ پانچ ارب روپیہ ——— لیکن دوستو ——— یہ تو صرف ابتداء ہے۔

آپ جانتے ہیں کہ سگریٹ پینے والے کے لیے ماچس یا سگریٹ لائیٹر رکھنا اشد ضروری ہے۔ اگر ماچس، لائیٹر اور اس کے مسالے پر ہونے والے خرچے کا حساب لگایا جائے تو ہر سگریٹ نوش کے حصے میں سالانہ پانچ روپے

آتے ہیں۔

سگریٹ کیس بھی بہت حد تک ہر سگریٹ نوش کی ضرورت ہے اور یہ مختلف نمونوں اور مالیتوں میں بازار سے مل جاتے ہیں۔ اس طرح اوسط اخراجات میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے۔ ہمارے ملک میں ایک متوسط طبقے کا سگریٹ نوش آٹھ دس آنے فی پیکٹ والا سگریٹ پیتا ہے۔ روزانہ اگر وہ دو یا تین پیکٹ پیئے تو اس کا مطلب ہے کہ اس نے اوسطاً ایک دن میں دو روپے سگریٹ پر خرچ کیے ہیں۔ یعنی ماہانہ ساٹھ روپے۔ اور یہ رقم متوسط طبقے کی قلیل اوسط آمدنی کے اعتبار سے تیسرا یا چوتھا حصّہ بنتی ہے۔

اس کے علاوہ سگریٹ نوش کو اور بھی بہت سی چیزوں کی ضرورت پڑتی ہے۔ ان میں ایش ٹرے، سگریٹ بکس، سگریٹ ہولڈر اور فلٹر بھی شامل ہوتے ہیں۔ جن کی قیمتیں اگر اخراجات میں شامل کر لی جائیں تو خود اندازہ فرمائیے کہ بات کہاں تک جا پہنچے گی۔

جب آپ سگریٹ چھوڑ دیتے ہیں تو آپ کو ان اخراجات سے ہمیشہ کے لیے نجات مل جاتی ہے۔ آپ سگریٹ بکس، ایش ٹرے وغیرہ کو اپنے مہمانوں کے استعمال کے لیے محفوظ رکھ سکتے ہیں لیکن ان کی ضرورت کبھی کبھار ہی پڑے گی اور انھیں تادیر دوبارہ خریدنے کی نوبت نہیں آئے گی۔

ان کے علاوہ اور بھی کئی اخراجات ہیں جن سے آپ سگریٹ چھوڑنے کے بعد محفوظ ہو جائیں گے۔ مثلاً جلتی ہوئی تیلیوں کے گرنے سے یا سگریٹوں کی راکھ گرنے سے جو نقصان آپ کے لباس، قیمتی سوٹوں، فرنیچر اور قالینوں کو

پہنچتا ہے وہ ختم ہو جائے گا۔ آپ کو آئے دن ان کی مرمت یا خرید پر پیسے نہیں صرف کرنے ہوں گے۔ مزید برآں آپ کی اپنی زندگی اور جسمانی سلامتی بھی زیادہ محفوظ ہو جائے گی کیوں کہ آگ لگنے کا سبب زیادہ تر بے پروائی سے پھینکی گئی ماچس کی جلتی تیلی، سُلگتا ہوا سگریٹ، بستر پر لیٹے ہوئے رات کے وقت بجھاتے جانے والے یا نیم غنودگی میں پھینکے جانے والے، جلتے ہوئے، سگریٹ وغیرہ بنتے ہیں۔ امریکہ جیسے ملک میں آگ لگنے کے چالیس فی صد واقعات کی بنیادی وجہ سگریٹ ہے۔

بے شک آپ کے پھینکے ہوئے سگریٹ یا تیلی سے کبھی آگ نہیں لگی۔ لیکن آپ بحیثیت سگریٹ نوش ملک میں انشورنس کا بھاؤ بڑھانے کا موجب بنتے ہیں۔ اگرچہ آپ کے سگریٹ چھوڑنے سے فرق بہت کم پڑے گا لیکن ذرا خیال کیجئے کہ اگر بہت سے لوگوں نے آپ کی طرح سگریٹ چھوڑ دیئے تو پھر آگ کے خطرات کم ہو جائیں گے اور انشورنس کا بھاؤ کس قدر کم ہو جائے گا۔ اور ملکی دولت کتنی محفوظ ہو جائے گی۔

سگریٹ چھوڑ دینے کے کچھ فوائد کا تعلق جسمانی صحت سے بھی ہے۔ ہمیں ان پر بھی ایک نظر ڈال لینی چاہیئے۔ جب آپ سگریٹ چھوڑ دیں گے تو آپ کو معلوم ہے کیا ہو گا ——— ؟

یقیناً آپ نہیں جانتے ——— تو پھر سنیے کہ سگریٹ چھوڑ دینے کے بعد کیا ہو گا۔

سب سے پہلے دل میں اچانک اٹھنے والا وہ درد جاتا رہے گا جس کی وجہ سے آپ سخت پریشان رہتے تھے اور اس شک میں مبتلا تھے کہ شاید یہ دل کی کسی بیماری کے ابتدائی آثار ہیں۔

جس روز آپ نے سگریٹ چھوڑے ہوں گے اس رات آپ کو گزشتہ سیکڑوں راتوں کی نسبت زیادہ گہری نیند آئے گی۔ یہ نیند گہری مسلسل اور اطمینان سے بھرپور ہوگی۔ اس کے بعد آنے والی راتیں نیند کے لحاظ سے زیادہ پُرلطف ہوتی چلی جائیں گی۔

سردیوں میں آپ کو زکام بہت کم ہوگا بلکہ شائد کبھی نہیں ہوگا اور یہ صورتِ حال گزشتہ سالوں سے قطعاً مختلف ہوگی۔ نسوں میں تناؤ اور اینٹھن ختم ہو جائے گی۔

قبض اور معدے کی مستقل جلن گھٹ جائے گی اور آہستہ آہستہ اس کا نام ونشان بھی باقی نہیں رہے گا حتیٰ کہ چند ہی دنوں میں آپ یہ بھی بھول جائیں گے کہ قبض اور معدے کی جلن کا احساس کیا ہوتا ہے۔ (یہ خیال کہ سگریٹ نوشی ہضم کے لیے مفید ہے ایک خطرناک خوش فہمی ہے)

اگر آپ تیس چالیس سگریٹ پینے کے عادی رہے ہیں تو یقین کیجیے آپ نے سگریٹ چھوڑ کر اپنے کام کے اوقات میں کم از کم ایک گھنٹے روزانہ کا اضافہ کر لیا ہے۔!!

معاف کیجیے گا یہاں ہماری اس بات سے آپ کہیں یہ نہ سمجھ لیں کہ ہم یہ ثابت کرنے کی کوشش کر رہے ہیں کہ سگریٹ زندگی کو گھٹاتی ہے —— جی نہیں۔ ہم ایسا ہرگز نہیں کر رہے بلکہ بات دراصل یہ ہے، آپ یقین کریں یا نہ کریں، کہ ایک سگریٹ پینے میں کم از کم دو منٹ ضرور لگتے ہیں ——!

اس کا یہ مطلب بھی ہرگز نہیں کہ سگریٹ کو شروع سے لے کر آخری کش تک پینے

میں اتنا وقت لگتا ہے ۔جی نہیں ـــــ ایک سگریٹ ختم ہونے میں پانچ سے دس منٹ لیتا ہے مگر ان میں کم از کم دو منٹ ایسے ضرور ہوتے ہیں جب آپ صرف سگریٹ میں گم ہوتے ہیں ۔ تو پھر خود اندازہ لگائیے دو منٹ فی سگریٹ کے حساب سے تیس چالیس سگریٹ تک کا حساب کہاں تک پہنچ جاتا ہے ـــــ ! اس میں سگریٹ لانے، ایش ٹرے ڈھونڈنے، گھر میں سگریٹ کیس رکھ کر بھول جانے اور پھر اپنی جیبیں ٹٹولنے میں جو وقت صرف ہوتا ہے وہ بالکل شامل نہیں ۔ اگر آپ کو اس میں کسی طرح کا شک وشبہ ہے تو اپنے سامنے گھڑی رکھ لیجیے اور سگریٹ سلگائیے ۔ پانچ کش لگانے اور سگریٹ کو ایش ٹرے میں کئی بار جھاڑنے کے بعد جب آپ آخری کش لے رہے ہوں گے تو میز پر پڑی ہوئی گھڑی کی سوئیاں آپ کو چونکا دیں گی اور پھر اس بات کا شدت سے احساس ہوگا کہ سگریٹ آپ کا کتنا وقت ضائع کرتی ہے ۔

کیا آپ کو اس تحقیق اور بات چیت میں مزا نہیں آ رہا ـــــ ؟ کیا آپ اس میں اپنے لیے دل کشی محسوس نہیں کر رہے ؟ یقیناً آپ یہ سب کچھ محسوس کر رہے ہیں ۔ لیکن جناب ! یہ تو ابھی ابتدا ہے ۔ اگر آپ یہ محسوس کرتے ہیں کہ ان میں سے کوئی بات بڑھا چڑھا کر کہی گئی ہے تو آپ کسی ایسے شخص سے ملیے جو سگریٹ چھوڑ چکا ہو ۔ وہ ہماری ایک ایک بات کی تصدیق کرے گا ۔ آپ کی سمجھ میں یہ باتیں اس لیے نہیں آ رہیں کیوں کہ آپ اتنے عرصے سے سگریٹ پی رہے ہیں کہ یہ بات بالکل بھول گئے ہیں کہ سگریٹ نہ پینے میں کیا مزے ہیں ـــــ ! جب آپ سگریٹ چھوڑ دیں گے تو آپ کے دانت صاف اور چمک دار

دکھائی دیں گے کیوں کہ ان پر میل اور نکوٹین کی تہ نہیں جمی ہو گی۔ آپ کو انھیں کسی دندان ساز سے وقتاً فوقتاً صاف نہیں کروانا پڑے گا۔ آپ کی خوبصورت انگلیوں پر پڑا ہوا نکوٹین کا زرد دھبہ چند روز میں غائب ہو جائے گا۔

جب آپ صبح کے وقت بیدار ہوں گے تو آپ کے منہ کا ذائقہ بدبودار اور کراہیت آمیز نہیں ہوگا۔

بلغم کی وجہ سے آپ کا گلا بھرا ہوا اور بند نہیں ہوگا اور آپ کو اسے صاف کرنے کے لیے بار بار اٹھ کر کھانسنا اور کمرے میں اِدھر اُدھر کونوں میں، باہر بدرو میں، غسل خانے میں یا پیک دان میں جا کر تھوکنا نہیں پڑے گا۔

آپ کا کھانا آپ کو زیادہ لذیذ اور خوش ذائقہ محسوس ہوگا۔ آپ اپنی سونگھنے کی حس کو غیر معمولی طور پر تیز محسوس کریں گے کیوں کہ سونگھنے والے غدود کو اب دن میں کم از کم آٹھ سو بار غلیظ اور نکوٹین سے بھرپور دھوئیں کا سامنا نہیں کرنا پڑے گا۔ دھوئیں کی یہ مقدار اتنی ہے جو فائر بریگیڈ کا ایک ملازم سال بھر آگ بجھانے کی ڈیوٹی ادا کرتے ہوئے برداشت کرتا ہے۔ سگریٹ چھوڑ کر آپ اپنے ارد گرد کی دنیا کو سونگھنے لگ جائیں گے۔ اپنی ناک کی اہمیت کو سامنے رکھیے اور یاد کیجیے کہ جب آپ سگریٹ پیا کرتے تھے تو ہرگز ہرگز سونگھنے کی ایسی طاقتور حس نہیں رکھتے تھے۔ جب آپ باغ میں داخل ہوں گے تو رنگ برنگے پھولوں کو نہ صرف دیکھ سکیں گے بلکہ ان کی خوشبو کو بھی محسوس کر سکیں گے۔

رات کو گھر واپس آتے ہوئے آپ کی ناک آپ کو گھر کے باہر ہی یہ بتا دے گی کہ آج کھانے کی میز پر کیا کچھ ہوگا۔ اور پھر کھانے کے بعد خوشبو دار سبز چائے

کے گھونٹ آپ کو یہ محسوس کرائیں گے کہ وہ کتنی لذّت رکھتے ہیں۔

(آپ نے محسوس کیا کہ سگریٹ چھوڑ دینے کے بعد آپ کو ان چیزوں سے کس قدر پیار محسوس ہو رہا ہے جن سے آپ سگریٹ پینے کے دوران محروم رہتے تھے۔ یہ چیزیں ایسی تو نہیں کہ انھیں فراموش کر دیا جائے۔ آپ کو انھیں تسلیم کرنا ہوگا کہ سچی ہیں۔ پھر آپ بھول کر بھی دل میں یہ خیال نہیں لائیں گے کہ آپ کو سگریٹ کی زہریلی اور خطرناک قرابت میں واپس چلے جانا چاہیے)

آپ جب سگریٹ چھوڑ دیں گے تو:

آپ کی ناک، آپ کے پھیپھڑے اور آپ کا گلا بار بار نکوٹین کے زہریلے دھوئیں کے حملے کو برداشت کرنے کی مصیبت سے ہمیشہ کے لیے نجات پا جائے گا ——— !!

آپ کے کمرے میں چاروں طرف سگریٹوں کی راکھ نہیں بکھری ہوئی ہوگی۔ آپ کا میز، آپ کے جوتے اور آپ کے کاغذات سب اس کی دست بُرد سے محفوظ ہوں گے۔

اور یقیناً آپ بہت کم اعصابی ہیجان کا شکار ہوں گے۔ اس وقت آپ کو بمشکل اس بات کا یقین آئے گا۔ گو آپ سگریٹ چھوڑنے کے بعد پہلے دو چار دن ضرور اعصابی ہیجان کا شکار نظر آئیں گے لیکن یہ بات یہیں تک رہے گی اور آہستہ آہستہ اس کا مکمل طور پر خاتمہ ہو جائے گا۔ جب آپ اس امتحان سے گزر چکیں گے تو پتہ چلے گا کہ آپ کیسے کیسے پریشان کن اور خطرناک حالات میں بھی نارمل رہتے ہیں اور قطعاً گھبراہٹ یا پریشانی کا شکار نہیں ہوتے۔ یہ

سگریٹ چھوڑنے کا پہلا، سب سے بڑا، انعام ہوگا جو قدرت کی طرف سے آپ کو میسر آئے گا۔

آپ خود کو پُر سکون اور اعتدال پسند محسوس کریں گے۔ یوں لگے گا جیسے اب دن رات پہلے کی نسبت زیادہ طویل ہو گئے ہیں۔ یہ صرف اس لیے نہیں کہ آپ اب اپنا وقت سگریٹ سلگانے اور کش لگانے میں نہیں اڑا دیتے یا سگریٹ نہ پینے سے آپ اتنی تکلیف محسوس کر رہے ہیں کہ وقت آپ کو رینگتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ نہیں ایسا ہرگز نہیں۔ سگریٹ کی "طلب" کی تکلیف پر آپ اپنی سوچ سے بہت زیادہ پہلے قابو پالیں گے۔ وقت میں اضافہ اس لیے ہو جائے گا کہ آپ سگریٹ نوشی سے اپنے جسم کی جو طاقت ضائع کر دیتے ہیں وہ محفوظ ہو جائے گی۔ اس طرح آپ خود کو زیادہ طاقتور محسوس کریں گے۔

اب آپ یہ تو جانتے ہیں کہ کمزور جسم کے کام کرنے کی رفتار طاقت ور جسم سے لازمی طور پر کم ہوتی ہے۔ سگریٹ چھوڑنے کے بعد حاصل ہونے والی قوت سے آپ کے کام کی رفتار بڑھ جائے گی اور آپ کام جلدی نپٹا لیا کریں گے۔ اس طرح وقت آپ کو طویل نظر آئے گا۔

یہ ساری باتیں بادی النظر میں خیالی نظر آتی ہیں۔ لیکن بہت سے لوگوں کا تجربہ ہے کہ سب حرف بحرف سچی اور حقیقی ہیں۔

ہاں ایک بات کو خاص طور پر ذہن نشین کر لیں۔ یہ عام طور پر کہا جاتا ہے کہ جب کوئی عادی سگریٹ نوش سگریٹ نوشی ترک کرتا ہے تو اس کا وزن بڑھ جاتا ہے۔ اگر آپ کا وزن درمیانہ یا کم ہے تو پھر یہ آپ کے لیے کوئی

پریشانی کی بات نہیں۔ لیکن اگر آپ فربہ جسم رکھتے ہیں تو یہ اچھی طرح سمجھ لیں
کہ: سیگریٹ چھوڑنے کے بعد آپ بہت کچھ حاصل کرتے ہیں۔ وزن میں کچھ
اضافے سے پریشانی کی کوئی ضرورت نہیں۔ اس کا سامنا کیجئے۔ حقیقتاً یہ اضافہ
چند پونڈ سے زیادہ نہیں ہوگا۔ یہ اس لیے کہ جب آپ سیگریٹ چھوڑیں گے
تو آپ کی جسمانی طاقت میں اچانک اضافہ ہو جائے گا لیکن یہ قوت استعمال
میں آئے گی۔ اس طرح وزن میں جو اضافہ ہوا ہوگا وہ خود بخود کم ہو جائے گا۔
پھر یہ بات لازمی طور پر یاد رکھیے کہ پانچویں باب میں، جب آپ ہمیشہ کے
لیے سیگریٹ چھوڑنے کے بعد سب سے اہم مرحلے میں داخل ہوں گے تو ہم چند
ضروری ہدایات دیں گے جنھیں آپ مذہبی فریضوں کی طرح مقررہ وقت تک
سرانجام دیں گے۔ اس طرح آپ چند دوسری اہم چیزوں کی طرف متوجہ
ہو جائیں گے اور شاید وزن میں یہ معمولی اضافہ کبھی خیال میں بھی نہ آئے گا۔
جب آپ اس عادت پر فتح حاصل کر لیں گے جس نے سالہا سال تک آپ کو
اپنا غلام بنا کر رکھا ہے اور آپ کی عمومی صحت کو نقصان پہنچایا ہے تو وہ
وقت اس طرح کے ثانوی اہمیت کے حامل معاملات کی طرف توجہ دینے کے
لیے موزوں ہوگا۔

آپ جب سیگریٹ چھوڑ دیں گے تو پھر اس ناروا قسم کی پابندی سے بھی
آزاد ہوں گے کہ آپ کو سیگریٹ کا بندوبست ہر وقت اور ہر کہیں کرنا ہے۔
کیونکہ آپ اس کے بغیر رہ نہیں سکتے۔ آپ کو بار بار اپنی جیبیں ٹٹولنا کر خود
کو یہ تسلی دینے کی ضرورت باقی نہیں رہے گی کہ سیگریٹ اور ماچس حسب ضرورت

آپ کی جیب میں ہیں۔

آپ کو گھر پہنچ کر، کوٹ اور جوتے اتارنے کے بعد انھیں اس لیے دوبارہ نہیں پہننا پڑے گا کہ اس روزمرّہ کی مصیبت کو جسے آپ اپنی خوراک سے بھی زیادہ اہمیت دینے لگے ہیں، گھر واپس آتے ہوئے نکڑ والے پنواڑی کی دکان سے خریدنا بھُول گئے ہیں۔

آپ کو ہر وقت ماچس یا سگریٹ لائیٹر اپنی جیب میں رکھنے یا ہاتھوں میں اچھالتے رہنے کی بوریت سے نجات مل جائے گی۔

آپ ہر وقت ایش ٹرے کو نہیں ڈھونڈتے پھریں گے یا اسے صاف کرنے کے لیے ملازم کو آوازیں نہیں دیں گے۔

آپ کو فلم دیکھتے دیکھتے اٹھ کر باہر نہیں جانا پڑے گا۔ کیوں کہ اب سگریٹ کی وہ خواہش ہی نہیں ہوئی جو اس سے پہلے آپ کو ایسا کرنے پر مجبور کرتی رہی ہے۔

آپ کا بٹوہ اور جیبیں تمباکو کے ریشوں سے بھری نہیں رہیں گی۔ آپ کے کپڑے سگریٹ سے جل کر بے کار نہیں ہوں گے۔

مختصر طور پر یہ کہا جاسکتا ہے کہ سگریٹ چھوڑ دینے کے بعد آپ اپنے آپ کو ایک ایسے بوجھ سے آزاد تصوّر کریں گے جس کی گرانی کا آپ نے کبھی خیال بھی نہ کیا ہوگا۔ اس لمحے، جب آپ سگریٹ چھوڑنے کے بعد پہلی بار سگریٹ والے کی دکان کے پاس سے گزریں گے، تو یہ احساس آپ کو کتنا سکون بخش اور انوکھا محسوس ہوگا کہ اب اس دکان پر رُکنے، جیب سے پیسے

نکال کر دینے اور ایک ایسی چیز خریدنے کی کوئی ضرورت نہیں ہے جو ہرگز سُود مند نہیں تھی۔

لیکن یہ سب باتیں، اگرچہ بڑی دلفریب اور مزیدار ہیں، لیکن ہرگز اس کل لطف و سرور اور بہتری کا نصف بھی احاطہ نہیں کرتیں جو سگریٹ چھوڑنے کا انعام ہے۔ یہ تو آپ کے منافع کا صرف ایک حصّہ ہیں۔ وہ اصل چیز اور وہ حقیقی وجوہات جن کی وجہ سے آپ کو سگریٹ لازمی طور پر چھوڑ دینے ہیں، ان کا ذکر آگے آئے گا۔ آئیے ذرا ان پر بھی ایک نظر ڈال لیں کیوں کہ یہ ایسی باتیں ہیں جو یہاں کے علاوہ کہیں چھپی ہوئی نظر نہیں آئیں گی۔

باب ۳

پچھلے اوراق میں ہم اندازہ لگا چکے ہیں کہ کروڑوں افراد ہر روز ہزاروں من تمباکو کو آگ لگاتے ہیں اور آخری ریشوں تک اس کا دُھواں نگل جانے کی کوشش کرتے ہیں۔ کیوں —— ؟ آخر کس لیے —— ؟

وہ کس لیے اس شے کی خاطر رقم خرچ کرتے ہیں جو انھیں تکلیف دہ غلامی میں مبتلا کر لیتی ہے اور مستقل طور پر کم خوابی، گلے کی خراش اور کھانسی کا مریض بنا دیتی ہے ؟ بہت کم سگریٹ نوشوں کو اس بات کا علم ہے کہ وہ سگریٹ کیوں پیتے ہیں ؟ اس سوال کے جواب میں وہ صرف یہ کہہ کر رہ جاتے ہیں :

"یہ مجھے پسند ہے ——"

"یہ تو ایک عادت ہے۔ میرا خیال ہے —— !"

"میں اسے سالہا سال سے پی رہا ہوں۔ چونکہ یہ کوئی نقصان نہیں پہنچاتی اس لیے ——"

یہ جوابات طفلانہ ہیں۔ اس بات کی وضاحت کرنے کی بڑی سخت ضرورت ہے کہ سگریٹ کی عادت کیوں پڑتی ہے اور روز بروز لوگ اس کے متوالے کیوں ہو رہے ہیں ؟

سگریٹ شروع کرنے کے بارے میں ان گنت وجوہات ہمارے سامنے

آتی ہیں لیکن عام طور پر ان سب کا رشتہ، کسی نہ کسی طرح، معاشرے میں وقار حاصل کرنے کی خواہش سے جا ملتا ہے۔ کم عمر لڑکے سگریٹ نوشی کی ابتدا انقل کی معصومانہ روش سے کرتے ہیں۔ ان کے سامنے ان کے والدین، بڑے بھائیوں یا بڑے آدمیوں کی مثالیں ہوتی ہیں جن کی پیروی میں وہ سگریٹ نوشی شروع کرتے ہیں۔

یہ دراصل بالغ آدمیوں کا وصف ہے لیکن لڑکے اسے بڑی پتلونوں اور قمیضوں کی طرح پسند کرتے ہیں تاکہ وہ اپنی عمر سے زیادہ دکھائی دیں۔ نیز ان کے لیے سگریٹ نوشی کو ممنوع قرار دیا جاتا ہے جس کی وجہ سے یہ ان کی دلچسپی کو جگانے کا اور بڑا محرک بنتی ہے۔ وہ اسے چرائی ہوئی چیزوں کی طرح لذیذ اور استاد کی پشت پر کھڑے ہو کر طرح طرح کے منہ بنانے کی طرح شاندار اور دلیرانہ عمل سمجھنے لگتے ہیں۔ سگریٹ نوش لڑکوں کو عموماً شرارت کی جڑ اور خطرناک تصور کیا جاتا ہے، اس سے وہ ہٹ دھرمی پر اتر آتے ہیں۔ پھر انھیں کوئی نہیں روک سکتا اور وہ سگریٹ پی کر اپنے آپ کو دلیر اور منفرد ثابت کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

اب ذرا اس عام آدمی کی طرف آئیے جو سگریٹ نہیں پیتا۔ اسے ایک سگریٹ پیش کیجیے۔ وہ اگرچہ انکار کرے گا لیکن اس کے لہجے میں ایسا انکسار اور معذرت جھلکتی ہو گی جیسے وہ آپ کی طرف سے سگریٹ کی پیش کش کو ٹھکرا کر کسی جرم کا مرتکب ہو رہا ہے۔ یا پھر وہ اس طریقے سے صاف انکار کر دے گا کہ آپ یہ سوچنے پر مجبور ہو جائیں گے کہ اس انکار کے پسِ پردہ یقیناً اس کی کوئی ناراضگی پوشیدہ ہے۔ جو آپ کی طرف سے اس کے دل میں موجود ہے۔ اس سے آپ اندازہ کر لیں کہ معاشرہ محض تکلفات کے ذریعے افراد پر کس قدر دباؤ ڈالتا ہے اور انھیں سگریٹ نوش

بننے پر مجبور کرتا ہے ۔ پھر محض اس لیے (جیسا کہ عموماً سمجھا جاتا ہے) کہ یہ افراد کے بلوغت کی حدود میں داخل ہو جانے کی نشانی ہے ۔ اس طرح جوں جوں عمر بڑھتی چلی جاتی ہے سگریٹ نوشی کے لیے ترغیبات اور دباؤ میں بھی اضافہ ہوتا چلا جاتا ہے ۔

تاہم جب کوئی فرد چوری چھپے (کم عمر ہونے کی وجہ سے یا اس خیال سے کہ چونکہ وہ اب کالج کا طالب علم ہو گیا ہے اس لیے اسے سگریٹ یا پائپ ضرور پینا چاہیئے) پہلی بار سگریٹ پی لیتا ہے تو پھر وہ اسے اس وجہ سے ہمیشہ جاری نہیں رکھتا کہ ایک دو بار پینے کے بعد یہ اس کا شغل اور کچھ عرصے کے بعد یہ اس کی عادت بن جاتی ہے جسے ختم کرنا اس کی کمزور قوتِ ارادی کے لیے بہت مشکل ہوتا ہے بلکہ اصل وجہ کچھ اور ہے جسے ہم ڈرا دینے والے لفظوں اور زوردار لب ولہجہ کی بجائے بڑی نرمی اور سادگی سے آپ کے سامنے پیش کر دیتے ہیں ۔

تمباکو کے دھوئیں میں صرف نکوٹین ہی نہیں (جو ایک خطرناک زہر ہے) بلکہ کاربن مونو آکسائڈ بھی شامل ہوتی ہے ۔ کچھ مقدار ہائیڈروسیانک ایسڈ، پیریڈائن، مختلف فینول اور الڈی ہائیڈ کی بھی شامل ہوتی ہے جب آپ سگریٹ پیتے ہیں تو یہ سب آپ کے پھیپھڑوں اور منہ میں جذب ہو جاتی ہیں ۔ پھر آپ کے جسم کے اندرونی نظام میں اس کا ردِ عمل شروع ہو جاتا ہے ۔ آپ کا اعصابی نظام چند منٹوں کے لیے مشتعل ہوتا ہے جس سے جسم میں حرکتِ عمل جنم لیتی ہے ۔ آپ کے خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے ۔ نبض کی رفتار میں اضافہ ہو جاتا ہے ۔ ہاتھوں اور بازوؤں میں گاہے گاہے ہلکا ہلکا تشنج پیدا ہوتا

ہے اور پھر اچانک اس تیزی کے بعد جسم کا درجۂ حرارت گر جاتا ہے۔ ایک عادی سیگریٹ نوش ہونے کی صورت میں آپ کو ان باتوں کا قطعاً اور کبھی احساس نہیں ہوتا۔ یہ تبدیلیاں تو صرف ڈاکٹر کی تجربہ گاہ کے حساس آلوں پر ہی محسوس کی جا سکتی ہیں۔

لیکن ان سب میں اہم ترین بات یہ ہے: سانس کے ساتھ آپ جو کچھ اندر کھینچتے ہیں (یہ یقیناً سیگریٹ کا دھواں ہوتا ہے) جب اس کے ردِ عمل کے طور پر اچانک ہیجانات اور اضطراب پیدا ہوتے ہیں اس کے نتیجے میں اس وقت آپ کی شریانوں میں ایک کھنچاؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ یہ ایسی ہی بات ہے جیسے کسی تیزی سے بہتی ہوئی ندی کے بہاؤ کے مخالف بند باندھ دیا جائے یا اس ٹیوب کو جس کے ذریعے آپ باغ میں پھولوں کے پودوں کو پانی پہنچاتے ہیں بل دے دیئے جائیں۔

"یہ چیز آپ کو ایک دم سست کر دیتی ہے۔"

ایسا کیوں ہوتا ہے ــــــ؟ اس لیے کہ اس فوری تحریک کے بعد جو سیگریٹ پینے کے بعد جسم میں پیدا ہوتی ہے، جسم اور اس کے سارے نظام ایک دم سست پڑ جاتے ہیں۔ آپ کا عصبی نظام، رضاکارانہ حرکات کے محرک اعصاب کے سرے، سب ایک دم ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔

اس صورتِ حال کی آپ کی روزمرہ زندگی میں کیا اہمیت ہے؟

یہ چیز بہت اہم ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ جب سیگریٹ پیتے ہیں تو دراصل اپنے جسم کے اندرونی نظام اور حرکات کو مصنوعی طریقے سے سست

کر دیتے ہیں - یہ بات اسی طرح ہے جیسے آپ چلتی ہوئی موٹر کو بریکوں کے ذریعے روکنے یا اس کی رفتار سست کرنے کی کوشش کرتے ہیں - دوسرے لفظوں میں ایک ایتھلیٹ کے پاؤں میں وزن باندھنے کی کوشش کرتے ہیں جسے بے حد و حساب فاصلہ طے کرنا ہے -

اب فرض کیجیے آپ اپنی روزمرّہ زندگی میں اچانک کسی جذباتی یا نفسیاتی ایمرجنسی سے دوچار ہوجاتے ہیں (یہ ایسی صورتِ حال ہے جو ہماری موجودہ مشینی زندگی میں اکثر سامنے آتی رہتی ہے) یہاں آپ کے جسم کا ردِّ عمل توقع کے قطعاً خلاف ہوگا - وہ اس ایمرجنسی کو بھی خارجی کی بجائے داخلی محرک کا سبب سمجھے گا جب کہ ممکن ہے کوئی خونخوار بیل کھیتوں میں آپ کے پیچھے دوڑ رہا ہو یا کسی دشمن نے آپ پر بندوق تان لی ہو —— یا پھر کوئی شخص آپ پر گھونسا تان کر جھپٹا ہو - اس وقت آپ کی تمام قوتیں ایک دم بیدار ہوجاتی ہیں - آپ کے پتّے میں سے تیزابی مادہ نکل کر خون میں برقی حرارت پیدا کر دیتا ہے - آپ کے جسم کی مچھلیاں سخت ہوجاتی ہیں اور سانس تیز چلنے لگتا ہے (بعض لوگوں کے تو کان بھی 'کتّوں کی طرح' کھڑے ہوجاتے ہیں) جسم کا ہر رگ و ریشہ اس جنگی جہاز کی طرح مستعد اور پُر جوش ہوجاتا ہے جو دشمن پر حملہ کرنے کے لیے جھپٹنے ہی والا ہو -

اور یہی وہ لمحہ ہوتا ہے جب آپ بدحواس ہوجاتے ہیں - کیوں کہ سیگریٹ نوش ہونے کی وجہ سے آپ کا جسم اس ساری صورتِ حال کو برداشت نہیں کر پاتا - سیگریٹ کا دھواں جسم کی فطری رفتارِ کار کو کم کرتا اور آپ کی

شریانوں میں تناؤ پیدا کر کے دورانِ خون کو سست کر دیتا ہے۔ اس طرح آپ اچانک سست پڑ جاتے ہیں۔ آپ سمجھتے ہیں کہ سگریٹ اعصاب کے لیے مفید ہے۔ کسی مجمعے کے سامنے اظہارِ خیال کرنے سے پہلے، کسی انٹرویو میں شامل ہونے سے پہلے، یا کسی اکھڑ دماغ شخص سے کسی معاملے پر گفتگو سے پہلے سگریٹ کے چند کش لے لینا کس قدر مفید ہے یہ صرف آپ ہی جانتے ہیں ——— !!

یقیناً سگریٹ میں یہ خاصیت ہے۔ یہ جسم کی اس ہنگامی حرکتِ عمل کو کم کر دیتی ہے جو ہنگامی حالات کا مقابلہ کرنے کے لیے خود بخود جنم لیتی ہے اور جس کے اظہار کا کوئی جسمانی موقع نہیں آتا۔

اگر آپ سگریٹ صرف اس وقت پیتے ہیں جب ہنگامی صورتِ حال سے دوچار ہوں تو پھر کوئی مضائقہ نہیں۔ لیکن ذرا یہ تو بتائیے کہ کیا دن میں ایسے ہنگامی مواقع تیس یا چالیس بار آتے ہیں۔ جی نہیں ہرگز نہیں۔ ایسے مواقع کی تعداد بہت ہی کم ہوتی ہے۔ پھر آپ کیا کرتے ہیں۔ آپ یقیناً سگریٹ اس مقصد کے لیے نہیں پیتے کہ آپ کو ہنگامی صورتِ حال کا سامنا ہے بلکہ ——— !

آپ سگریٹ اس لیے پیتے ہیں کہ یہ آپ کی عادت میں شامل ہو چکا ہے۔ آپ کی صحت اس "سکون بخش" شے کی عادی ہو چکی ہے اور اسے بار بار حاصل کر کے لطف اندوز ہونا چاہتی ہے۔ اگر اسے یہ چیز نہ ملے تو آپ کو سگریٹ کی 'طلب' ستانے لگتی ہے۔ پہلے پہل آپ معمولی اور غیر شعوری وجوہات کی بناء پر سگریٹ نوشی شروع کرتے ہیں یعنی یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ نے سگریٹ محض اس احمقانہ خیال کی بناء پر شروع کیے ہوں کہ یہ ہاضمے کے لیے مفید ہوتے ہیں لیکن

ب آپ اس کے عادی ہو جائیں تو پھر "سگریٹ نوشی برائے سگریٹ نوشی" والا معاملہ ہو جاتا ہے۔ اب یہ آپ کے لیے محض لطف حاصل کرنے کا ذریعہ نہیں بلکہ ایسی چیز ہے کہ اگر اسے نہ پئیں تو بے طرح مضمحل اور پریشان ہو جاتے ہیں۔ پھر وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ سگریٹ کی ضرورت کا احساس شدید تر ہوتا چلا جاتا ہے۔

اگر آپ روزانہ ڈیڑھ پیکٹ سگریٹ پیتے ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ ہر بتیس منٹ کے بعد ایک سگریٹ سلگاتے ہیں (یہ اوسط اس بات کو فرض کرنے کے بعد نکالی ہے کہ آپ آٹھ گھنٹے تک سوتے ہیں) اگر آپ دو پیکٹ پیتے ہیں تو پھر یہ اوسط ہر چوبیس منٹ کے بعد ایک سگریٹ تک جا پہنچتی ہے۔ اس قدر تمباکو نوشی ——— آپ کے پاس اس کے اتنے استعمال کے حق میں کوئی دلائل نہیں ہیں۔ دن بھر میں اتنے ہنگامی مواقع بھی نہیں آتے جب سگریٹ آپ کے لیے سکون کا باعث بنتی ہے۔ نہ اتنی بار سگریٹ سلگا کر اپنے آپ کو دوسروں کی نظروں میں بالغ ثابت کرنے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے اور پھر یقیناً آپ کو اس غلام بنا دینے والی خوشی سے اس قدر مدد نہیں مل سکتی کہ اپنی "ناقابلِ برداشت" زندگی کو گوارا بنا سکیں۔ آپ کو سگریٹ کی خواہش صرف اس لیے ہوتی ہے کیوں کہ آپ کا جسم اس کا عادی بن چکا ہوتا ہے۔

یہاں ہم نے "خوشیوں" کا ذکر کیا ہے۔ معاف فرمائیے گا سگریٹ نوشی کے جواز میں صرف بچے اور معصوم لوگ ہی ایسی بات کہہ سکتے ہیں کہ وہ سگریٹ محض خوشی حاصل کرنے کے لیے پیتے ہیں ———؟

جلتا ہوا سگریٹ جلنے والی اس قسم کی دوسری اشیاء مثلاً لکڑی، پتوں یا بیجوں سے کچھ زیادہ مختلف نہیں ہوتا۔ سردیوں کی شام سیر کرتے ہوئے گھروں میں جلتی ہوتی لکڑی کا دھواں بے شک سونگھنے میں عجیب طرح کا مزا دیتا ہے اور جلتے ہوئے پتوں کے ڈھیر آپ کو خزاں کے بے رحمانہ سلوک کی یاد دلا کر خوش گوار اداسی میں مبتلا کر دیتے ہیں۔ لیکن یہ وہ چیزیں تو نہیں ہیں کہ آدمی ان کو گہرے سانس کے ذریعے اپنے پھیپھڑوں میں بھرنا شروع کر دے ——— اس کے باوجود، ان جیسی ہی ایک چیز، سگریٹ کے دھوئیں کو آپ مستقل طور پر اپنے پھیپھڑوں میں جذب کرتے رہتے ہیں ———!

طبی نقطۂ نظر سے دھواں آپ کو اپنا عادی نہیں بنا سکتا۔ دوسرے لفظوں میں یہ آپ کے جسم اور نفسیات میں سرایت نہیں کر سکتا جس طرح کہ افیون اور کوکین جسمانی اور ذہنی ضرورت بن جاتی ہے۔ لیکن یہ آپ کو دن میں تین بار کھانے، آٹھ گھنٹے سونے یا کپڑے پہننے جتنا عادی ضرور بنا لیتا ہے۔ ان میں سے کسی ہر کے بغیر رہ کر دیکھیے۔ پھر آپ کو پتہ چلے گا کہ آپ خود کو کس قدر مطمئن اور پرسکون محسوس کرتے ہیں!

لیکن سگریٹ سے آپ کو کتنا سکون ملتا ہے ———؟ ایک سگریٹ سلگائیے۔ کیا یہ واقعی آپ کے لیے تسکین دہ اور مطمئن کرنے والی ہے؟ اسی طرح مطمئن اور تسکین دینے والی جس طرح سخت بھوک کے وقت لذیذ کھانا، یا سخت سردی کے وقت گرم کوٹ؟ آپ اس کے متعلق زیادہ بہتر جانتے ہیں۔ یقیناً ایسا نہیں ہے۔ سگریٹ سلگائیے۔ کش لیجیے اور اس کے کڑوے دھوئیں کا ذائقہ لینے کے

بعد بجھا دیجئے۔ آپ کو معلوم ہے کہ اگرچہ ابھی آپ نے سگریٹ پیا ہے لیکن چند منٹ بعد پھر اس کی ضرورت محسوس ہو گی اور آپ یہی ڈراما دہرائیں گے۔

اس کا کیا مطلب ہے ___؟ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ اس سے لطف اندوز نہیں ہوتے بلکہ اسے پی کر اپنی جسمانی ضرورت کو پورا کرتے ہیں!

فرض کیجئے کہ چوبیس یا اڑتالیس گھنٹوں کے لیے کسی جادو کے زور سے سگریٹ کو صرف لطف اندوزی کی حد تک ہی کارگر رہنے دیا جاتا ہے ___! اب آیئے دیکھیں کہ اس سے کیا لطف حاصل ہوتا ہے۔ ایک سگریٹ سلگا لیجئے۔ آپ محسوس کریں گے کہ اس کا دھواں بہت کڑوا اور بد ذائقہ ہے۔ دو گہرے کش لینے کے بعد آپ کا سر چکرانے لگے گا۔ دماغ سُن ہو کر رہ جائے گا۔ ہاتھ اور پاؤں میں کپکپاہٹ پیدا ہو جائے گی۔ ممکن ہے کہ آپ بیہوش ہونے لگیں اور سنبھلنے کے لیے نیچے بیٹھ جائیں۔ اگر آپ ہماری ان باتوں کو صرف زورِ بیان سمجھتے ہیں تو پھر تجربہ کر دیکھئے یا پھر یاد کیجئے جب کئی سال پہلے ___ ڈرتے ڈرتے آپ نے پہلا سگریٹ پینے کی کوشش کی تھی۔ اس تجربے کے انوکھے پن کی طرف مت جایئے بلکہ دیکھئے کہ اس کا ذائقہ کیسا تھا؟ کڑوا ___ سخت کڑوا ___ اور چکرا دینے والا ___! کیا یہ ایسا نہیں تھا ___؟

پھر بھی آپ اس کڑوے اور بدبودار دھوئیں کو جسے آپ "خوش گوار اور پُرلطف" کا نام دیتے ہیں، دن میں ایک بار نہیں، تیس، چالیس بلکہ پچاس بار تک اپنے جسمانی نظام میں شامل کرتے ہیں۔

آخر آپ اسے کس طرح برداشت کر لیتے ہیں ___؟ دعا دیجئے اس

حیرت انگیز حد تک طاقتور اور مختلف حالات کے مطابق ڈھل جانے والی اس صلاحیت کو جو انسانی جسم کے اندر موجود ہے۔ وہ جسم جو کوئلے کی راکھ کو برداشت کر سکتا ہے۔ ایک سو دس ڈگری تک حرارت سہہ سکتا ہے اور گدھے کی طرح جُت کر کام کر سکتا ہے۔ آپ اپنے جسم کو سگریٹ جیسی نقصان رساں چیزوں کا عادی ضرور بنا سکتے ہیں لیکن یہ ہرگز نہ سوچئے کہ یہ چیزیں آپ کے لیے اچھی ہیں یا خوشگوار ہیں۔ اور یا پھر ان سے زیادہ عرصہ زندہ رہنے میں کوئی مدد ملتی ہے۔

سیگریٹ اس وقت تک آپ کو خوش گوار معلوم نہیں ہوگا جب تک آپ اسے اپنے جسم کی ضرورت نہیں بنالیں گے اور اس کے ذریعے آپ کا ذائقہ کڑواہٹ پسند اور خشک نہیں ہو جائے گا۔ یہ اس وقت خوش گوار نہیں جب تک کہ آپ ان ہزاروں اشتہاروں کو ملاحظہ نہیں کرلیں گے جن کے ذریعے سگریٹ کمپنیاں لوگوں پر یہ ثابت کرنے کی کوشش کرتی ہیں کہ ان کا برانڈ کس قدر خوش گوار، خوشبودار، خوش ذائقہ، سکون بخش، تھکن دُور کرنے والا، تازہ دم کرنے والا اور لاجواب ہے۔ اس کے بعد آپ سیگریٹ نہیں پیتے بلکہ اپنی عادت اور سگریٹ کے اشتہاری مضمون کو پی رہے ہوتے ہیں۔

عالمی میڈیکل ایسوسی ایشن کی طرح ہمارا سیگریٹ کمپنیوں کے ساتھ کوئی جھگڑا نہیں ہے کہ جس کی وجہ سے ہم ان پر اشتہاروں میں غلط بیانیوں اور فریب دہی کے الزامات عائد کریں۔ وہ تو بے چاری اس لیے ایسا کرتی ہیں کہ انھیں تجارتی میدان میں مقابلے کا سامنا ہوتا ہے۔ انھیں اپنا مال فروخت کرنے اور دوسری کمپنیوں سے منڈی چھین لینے کے لیے بہت کچھ کرنا پڑتا ہے۔ اس مقصد کے

لیے وہ اشتہار بازی کے اعلیٰ ترین ماہرین کو حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں ۔ وہ بہترین آرٹسٹوں، خوب صورت ترین ماڈل گرل اور بہت زیادہ مقبول اور بارسوخ افراد کی موافق رائے حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں تاکہ عوام کو اپنے برانڈ کی طرف مائل کریں (اگرچہ ایسا بھی ہوسکتا ہے کہ وہ لوگ قطعاً سگریٹ نہ پیتے ہوں) یہ سب کچھ کاروباری نقطۂ نظر سے ہوتا ہے ۔ اصل غلطی تمباکو کمپنیوں کی نہیں سگریٹ پینے والوں کی ہے کہ وہ اشتہاروں کے فریب میں مبتلا ہوکر سگریٹ پینے لگتے ہیں حتیٰ کہ یہ چیز ان کی عادت میں شامل ہو جاتی ہے ۔

خیر اب ہمیں سگریٹ بنانے والوں سے قطع نظر کرکے اور خود اپنے آپ کو "سگریٹ کی برکات" کا غلام تصور کرکے بُرا بھلا کہنے کی بجائے غیر جانبدرانہ اعتدال پسندی سے کام لیتے ہوئے اس معاملے پر نظر ڈالنی چاہیئے ۔ ہمیں اس سلسلے میں اس بات کو بھی مدِ نظر رکھنا چاہیئے کہ گزشتہ دس پندرہ سال کے عرصے کے دوران ہمارے معاشرے میں منشّیات اور خصوصاً شراب نوشی کی طرف لوگوں کا رجحان زیادہ ہوچکا ہے ۔ اس قسم کے مریضوں کو جو منشیات کا زیادہ استعمال کرنے کی وجہ سے خطرناک صورتِ حال سے دوچار ہو جاتے ہیں دماغی اور عام ہسپتالوں میں علاج کے لیے بھیجا جاتا ہے ۔ لیکن کبھی آپ نے یہ بھی سُنا ہے کہ سگریٹ کے مریضوں کو ہسپتال بھیجا گیا ہو جب کہ ان کی تعداد منشیات استعمال کرنے والوں کی نسبت دس گنا زیادہ ہے ۔ نکوٹین، شراب کی طرح کسی برتن میں ڈال کر نہیں پی جاتی لیکن اس کی گرفت شراب یا دوسری منشّیات کی نسبت ہزار گنا زیادہ ہوتی ہے ۔ آپ ہزار قسمیں کھائیں اور عہد

کریں کہ سگریٹ چھوڑ دیں گے لیکن آپ ایک دو دن بعد واپس اپنی جگہ پہ آجائیں گے۔

"کیوں ——— کیا یہ بات درست نہیں ہے ——— ؟" یقیناً یہ بات حرف بحرف درست ہے کیونکہ اس کتاب کا مصنّف خود بھی ایک سگریٹ نوش رہا ہے۔

مصنّف برسوں تک بہت زیادہ سگریٹ پینے کا عادی رہا۔ ایک رات وہ گھر میں تھا کہ سگریٹ ختم ہو گئے۔ اپنی کاہلی اور بے پروائی کی وجہ سے وہ رات کے لیے حسب ضرورت سٹاک نہیں خرید سکا تھا۔ رات اس نے سگریٹ پئے بغیر گزار دی۔ دوسرے روز صبح اپنے دفتر جاتے ہوتے اسے اچانک احساس ہوا کہ اس نے گزشتہ چودہ گھنٹوں سے سگریٹ نہیں پیا۔ یہ واقعہ تو بہت ——— بڑے طویل عرصے کے بعد پیش آیا تھا۔ اسے بڑا تعجب ہوا "یہ وقفہ، جس میں سگریٹ نہ پینا شامل ہے، بھلا کس قدر طویل ہو سکتا ہے" یہ سوچ کر اس نے قریبی سگریٹ کی دکان پہ رکنے کی بجائے سفر جاری رکھا اور دفتر پہنچ گیا ——— یہاں سگریٹ اس کے بالکل قریب پڑے تھے لیکن صرف لطف اٹھانے اور تجسس کی تسکین کے لیے اس نے فیصلہ کیا کہ دیکھیں سگریٹ نہ پینے کے معاملے میں اس کی قوتِ برداشت کتنی ہے۔ دوپہر، شام یا رات، اسے اس سے زیادہ دیر تک اس ناغہ کے جاری رکھنے کا قطعاً کوئی خیال نہیں تھا۔ لیکن ———

سگریٹ سے یہ گریز اٹھارہ مہینوں تک جاری رہا۔ یہ ایک شاندار اور

خود اعتمادی پیدا کرنے والا تجربہ تھا۔ اس نے سگریٹ دوبارہ کیسے شروع کیے یہ ایک الگ کہانی ہے جسے ہم پھر کبھی بیان کریں گے اور بتائیں گے کہ کس طرح اس نے سگریٹ ہمیشہ کے لیے ترک کرنے کا تہیہ کر لیا اور کامیاب ہوا۔

قابلِ ذکر بات یہ ہے کہ سگریٹ چھوڑ دینے کے بعد، سگریٹ نوش دوستوں اور کاروباری ساتھیوں کے درمیان جھگڑے ہوتے، اس پر اس بات کا انکشاف ہوا کہ ہر شخص کے لیے سگریٹ چھوڑ دینے میں ایک بات ضرور فائدے کی ہے۔ اس نے اس معاملے میں تحقیقات کرنے کا فیصلہ کیا اور تجربے کے لیے خود اپنی ذات کا انتخاب کیا۔ اگرچہ اس ضمن میں اس نے دوسرے لوگوں سے بھی پوچھ گچھ کی جنھوں نے سگریٹ نوشی ترک کر دی تھی یا اس کی کوئی کوشش کی تھی۔ اب لوگوں سے یہ پوچھنا اس کا مشغلہ بن گیا:

"آپ سگریٹ کیوں پیتے ہیں؟"

"آپ اسے چھوڑ کیوں نہیں دیتے؟"

"کیا آپ نے کبھی اسے چھوڑنے کی کوشش کی؟"

"اور کیا آپ اسے چھوڑنا چاہتے ہیں؟"

اور اس بات کے انکشاف نے اسے بڑی مسرت دی کہ سگریٹ کے متعلق لوگ سوچتے ہیں اور اس پر گفتگو کرنا پسند کرتے ہیں ——— اور !! اسے چھوڑنے کے سلسلے میں بے بسی کا اظہار کرتے ہیں۔

چنانچہ یہ کتاب جو سگریٹ چھوڑنے والے کے لیے واحد سہارا ہے لکھی گئی۔ اس کے علاوہ سگریٹ کے مریض کے لیے کوئی ہسپتال، کوئی مشیر

نہیں سوائے ایک ڈاکٹر کے جو یہ کہے گا۔ "بہتر ہے آپ سگریٹ کم کر دیجئے۔" یا "نہ پیجئے"۔ وہ بھی کیا کرے اس کے پاس بھی کوئی ایسا طریقہ نہیں جسے وہ استعمال کرنے کی ہدایت کرے۔ سب سے بڑھ کر تو یہ مصیبت ہے کہ کوئی اس معاملے میں ہمدردی رکھنے والا بھی نہیں۔ سگریٹ نوش دوست اس کا مذاق اڑائیں گے یا کہیں گے کہ یہ کام ناممکن ہے۔ اور جو سگریٹ نہیں پیتے' وہ فخریہ طور پر بتائیں گے کہ ہمیں تو تعجب ہے کہ لوگ سگریٹ پینے کی عادت ڈالتے ہی کیوں ہیں۔

یہ بات اسے بغاوت پر آمادہ کر دیتی ہے۔ اسے احساسِ شرمندگی میں مبتلا کر دیتی ہے اور وہ ذہنی طور پر اپنے آپ میں "قوتِ ارادی" کی کمی محسوس کرتا ہے (اس "قوتِ ارادی" پر بعد میں بات ہوگی) اور اگر وہ اس موضوع پر زیادہ دیر تک سوچتا رہے تو پھر وہ نروس ہو جاتا ہے جس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ سگریٹ کا پیکٹ کھلتا ہے۔ ایک سگریٹ سلگانے کے بعد ایک گہرا اور طویل کش۔ اور سارا معاملہ —— ٹائیں ٹائیں فش۔

یا اس کے برخلاف' وہ غصے میں آجائے گا۔ سگریٹ کے پیکٹ' ماچس' لائیٹر' ایش ٹرے سب کو اٹھا کر کھڑکی سے باہر پھینک دے گا اور اعلان کر دے گا کہ اس نے سگریٹ چھوڑ دیئے ہیں۔ چند گھنٹے یا ایک آدھ دن اپنی جگہ ڈٹا رہے گا اور پھر کسی بزدل بھیڑ کی طرح چوری چھپے شروع ہو جائے گا۔

ایک اور ضروری سبب جس کی بنا پر آپ کو سگریٹ سے نجات حاصل

کر لینی چاہیے' سگریٹ نوشی ترک کرنا اس لیے ضروری نہیں کہ اس سے آپ کے بجٹ پر اثر پڑے گا' یقیناً آپ کے اخراجات میں کچھ کمی آجائے گی' یا اس سے آپ کی صحت بہتر ہو جائے گی کیوں کہ بہت سی بیماریوں کے اسباب کا تعلق سگریٹ نوشی سے بھی ہے' نہ اس لیے کہ یہ غیر اخلاقی چیز ہے یا گندگی پھیلاتی ہے' اور نہ اس لیے کہ کچھ بڑے لوگ' جو سگریٹ نہ پینے کو ایک اخلاقی تمغہ تصور کرتے ہیں سگریٹ نوش ہونے کی وجہ سے آپ کو نفرت کی نگاہ سے دیکھتے ہیں بلکہ ——

آپ کو سگریٹ اس لیے چھوڑ دینے چاہئیں کیونکہ آپ دل میں اس بات کو تسلیم کرتے ہیں کہ اس نے آپ کو شکست دے دی ہے۔ جیسا کہ ہم نے پہلے بتایا آپ سگریٹ لطف اندوز ہونے کے لیے ہرگز نہیں پیتے بلکہ اس لیے پیتے ہیں کہ اس کے بغیر تکلیف اور اذیت محسوس کرتے ہیں۔ یہ ایک ایسی عادت ہے جو آپ کی شخصیت کا' کچھ اس طریقے سے' جزو بن چکی ہے کہ آپ اس کے غلام ہو کر رہ گئے ہیں اور نہ چاہتے ہوئے بھی اسے پی رہے ہیں جب کہ یہ نیند کی دشمن بھی ہے' طاقت' بہتری اور خوشی کے بھی مخالف ہے۔ اسے اپنے آپ پر قابض رہنے میں مدد دینے کے لیے آپ دولت' وقت اور سہولت کو بھی نظر انداز کر دیتے ہیں —— آپ اس حقیقت سے بھی بہت عرصے سے واقف ہیں لیکن اس کے باوجود پیئے چلے جا رہے ہیں۔ اس نے آپ کو کمزوری' احساسِ جرم اور حماقتوں میں گرفتار کرا دیا ہے۔ احساس جرم سے چونکیے نہیں۔ یہ احساس اس لیے ہے کہ یہ اعتدال پسند آدمی سوچتا ہے کہ اسے کسی

ایسی عادت میں مبتلا نہیں ہونا چاہیے جو اپنا غلام بنالے اور اس کا فائدہ بھی کچھ نہ ہو۔

باتیں بہت ہو چکیں: اب ہمیں عمل کرنا چاہیے۔ اس کتاب میں دعوی کیا گیا ہے کہ اسے پڑھ کر اور اس میں دی گئی ہدایات پہ عمل کر کے آپ سگریٹ چھوڑ سکتے ہیں۔ ہم آپ کو بتا چکے ہیں کہ تمباکو کا ذائقہ کیسا ہے اور اس کے دھوئیں کو پھیپھڑوں میں لے جانے سے کیا ہوتا ہے، اور ایک سگریٹ نوش کس لیے لگاتار سگریٹ پیتا ہے۔ حتیٰ کہ اس وقت بھی جب اس کے حلق کا ذائقہ انتہائی بگڑا ہوا ہو یا اس کا سر درد کر رہا ہو یا ایک کپکپی سی طاری ہو جو سگریٹ کے عادی کو اس کے استعمال میں وقفہ ڈالنے سے محسوس ہوتی ہے۔

اگلے باب میں ہم آپ کو ترکِ سگریٹ نوشی کے لیے ابتدائی تیاریوں کے متعلق بتائیں گے۔ آپ کو کس طرح اس کی ابتدا کرنا ہے۔ ڈریئے نہیں۔ آپ ابھی سگریٹ چھوڑنے نہیں جا رہے۔ ہم ابھی یہ بتائیں گے کہ جب آپ سگریٹ چھوڑنے کا فیصلہ کرتے ہیں تو پھر شروع شروع میں کیا کیا اقدامات کرنے ہوں گے۔ سو اس اثنا میں، آپ نروس ہونے کا شوق ضرور کیجیے۔ بلا جھجک سگریٹ سُلگایئے اور خوب "لطف" اٹھایئے۔

اگرچہ، سیگریٹ چھوڑنا 'آسان' کے علاوہ اور ہر شے ہو سکتا ہے لیکن اس کے برخلاف اس کی مشکلات کا بیان بھی بڑھا چڑھا کر کیا جاتا ہے اور یہ حرکت خود سیگریٹ پینے والا اس وقت تک کرتا ہے جب اس کے ذہن میں اپنی بُری حالت کا نقشہ آتا ہے۔

تاہم ـــــ صورتِ حال اس قدر بُری بھی نہیں ـــــ اگرچہ مشکلات سے بھرپور ضرور ہے۔ آپ کو اپنی تمام قوتوں، جسمانی اور نفسیاتی دونوں سے کام لینا پڑے گا تاکہ آنے والی جنگ میں فتح یاب ہو سکیں۔

لیکن اس سلسلے میں آپ ان طریقوں پر تکیہ نہیں کریں گے جو پیش پا افتادہ ہیں یا جنھیں بہت زیادہ سیگریٹ پینے والے بار بار آزما کر ناکام ہو چکے ہیں۔ آیئے ہم ان طریقوں کا سرسری جائزہ لیں جو سیگریٹ پینے والے اسے چھوڑتے وقت، عموماً استعمال کرتے ہیں۔

سب سے بڑھ کر سادہ اور فضول طریقہ ایک دم غصے میں آکر سیگریٹ چھوڑ دینا ہے۔ آپ اچانک سیگریٹ سے بے زاری محسوس کرتے ہیں۔ ایسا عموماً اس صبح کے وقت ہوتا ہے جب آپ رات بہت دیر سے سوئے ہوں ـــــ منہ کا ذائقہ بدبودار اور سر بھاری ہو۔ اکتاہٹ اور جھنجھلاہٹ سے بھرپور لہجے

ہیں آپ اعلان کرتے ہیں کہ آپ نے سگریٹ چھوڑ دیئے ہیں۔ لیکن یہ اعلان صرف اسی وقت تک زیرِ عمل رہتا ہے جب تک منہ کا ذائقہ ٹھیک نہیں ہو جاتا یا جب تک سر کا بھاری پن اور بے زاری ختم نہیں ہو جاتی۔ پھر وہ پرانی خواہش بیدار ہو کر آپ کو مجبور کرتی ہے اور آپ سگریٹ سلگاتے ہیں اس وقت ذائقہ اگرچہ اچھا نہیں لگتا لیکن ناقابلِ برداشت بھی محسوس نہیں ہوتا چنانچہ آپ شرمندگی سے سر جھکاتے ہوئے یہ بات تسلیم کرنے پر مجبور ہو جاتے ہیں کہ آپ نے سگریٹ کے خلاف ایک اور جنگ ہار دی ہے۔

راشن بندی یا بتدریج چھوڑنے کا طریقہ بھی تقریباً اسی قدر بے فائدہ اور فضول ہے۔ اس صورت میں آپ روزانہ ایک یا آدھا پیکٹ پینے کے پابند ہونے کی کوشش کرتے ہیں یا سوچتے ہیں کہ ——— آج آپ بیس سگریٹ پئیں گے، کل انیس، پرسوں اٹھارہ اور اس طرح ایک سگریٹ روزانہ گھٹاتے چلے جائیں گے اس طرح بیس دن کے بعد آپ سگریٹ چھوڑ چکے ہوں گے۔ لیکن واقعات اس کے بالکل الٹ پیش آتے ہیں۔ کیونکہ سگریٹ نوشی ایک آٹومیٹک فعل ہے۔ ایک کے بعد دوسرا اور پھر تیسرا۔ یہ تسلسل وقفے کے ساتھ جاری رہتا ہے۔ آپ روزانہ کا کوٹا مقرر کر کے کام کی میز پر بیٹھ جاتے ہیں۔ سگریٹ اور ماچس آپ کی جیب میں پڑے ہیں۔ تھوڑی دیر بعد ——— کام کی مصروفیت میں آپ یہ بھول جائیں گے کہ سگریٹ پینے کے لیے اپنے بنائے ہوئے شیڈول پر عمل کرنا ہے۔ بے دھیانی میں بلا تکلف، آپ سگریٹ پر سگریٹ پھونکتے چلے جاتے ہیں حتیٰ کہ پتہ چلتا ہے کہ جتنے سگریٹ آپ نے پورے دن

سی پینے تھے وہ آدھے دن ہی میں ختم ہو گئے ہیں ——— !

اس طریقِ کار میں جو چیز وجۂ مصیبت ہے وہ خود سیگریٹ پینے سے بھی زیادہ اذیت ناک ہے : آپ کو گھڑی پر نظر رکھنی پڑتی ہے (دوسری سیگریٹ سلگانے کا وقت ہونے کے انتظار میں) یا کھلے پیکٹ میں پڑے ہوئے سیگریٹ گننے پڑتے ہیں (یہ دیکھنے کے لیے کہ آج کا کتنا کوٹا باقی رہ گیا ہے) اور یا پھر اس فکر میں رہتے ہیں کہ آپ اب سیگریٹ پئیں یا اسے دن کے باقی وقت کے لیے بچا کر رکھ لیں ۔ وغیرہ وغیرہ ۔

قواعد و ضوابط کی یہ پابندی دو ایک دن جاری رہتی ہے ۔ اس کے بعد آپ اس بک بکینگ سے تنگ آجاتے ہیں ۔ اتفاقاً کوئی ایسی ہنگامی صورت حال پیدا ہو جاتی ہے کہ آپ سب کچھ بھول جاتے ہیں ۔ پھر اگر سوچتے بھی ہیں تو دل کو یہ کہہ کر تسلّی دے لیتے ہیں کہ اس صورتِ حال سے نکلتے ہی دوبارہ اپنا پروگرام جاری کر دیں گے لیکن ——— ایسا کبھی نہیں ہوتا ۔

سیگریٹ چھوڑنے کا یہ طریقہ بہت کم اختیار کیا جاتا ہے کہ کسی دوست سے شرط لگالی جائے کہ آپ ایک ماہ تک سیگریٹ نہیں پئیں گے ۔ خلاف ورزی کی صورت میں ایک معقول رقم آپ کو ہر جانے کے طور پر ادا کرنی ہوگی ۔ اس صورت میں آپ کسی نہ کسی طرح وقت پورا کرنے کی کوشش کریں گے تاکہ رقم کی ادائیگی سے بچ جائیں ۔ اسی طرح عزتِ نفس کا احساس : آپ اپنی جیب میں سیگریٹ نہیں رکھتے بلکہ دوستوں سے مانگ کر خود کو احساسِ شرمندگی میں مبتلا کرنے کی کوشش کرتے ہیں تاکہ اس کے تحت سیگریٹ چھوڑنے میں مدد

مل سکے۔

ان طریقوں میں بُرائی یہ ہے کہ آپ اپنا بوجھ دوسرے کے کندھوں پر ڈالنے کی کوشش کرتے ہیں۔ حالاں کہ اس معاملے میں آپ کی مدد سوائے آپ کے اور کوئی نہیں کر سکتا۔ یہ بجا کہ اگر رقم خاصی بڑی ہے تو آپ اسے بچانے کے لیے طوعاً کرعاً وقت پورا کر لیں گے لیکن جونہی یہ پابندی ختم ہو جائے گی اور آپ شرط جیت جائیں گے تو فوری طور پر، جیت کی خوشی منانے کے لیے سگریٹ سلگا لیں گے۔ یہ اس لیے ہوگا کہ درحقیقت آپ نے سگریٹ چھوڑے نہیں تھے بلکہ مالی وجوہات کی بنا پر انھیں پینا ملتوی کر دیا تھا۔ دوسرے طریقے میں سگریٹ مانگنے سے جو شرمندگی ہوتی ہے آپ اس سے متاثر ہو کر سگریٹ چھوڑنے کی بجائے خود کو اس بات پر مائل کرنے کی کوشش کرتے ہیں کہ دوسروں کی نظروں میں اپنا وقار بلند کرنے کے لیے اپنا پیکٹ اور سب سے بڑھیا برانڈ خریدنا چاہیے۔ چنانچہ آپ ایسا کر لیتے ہیں اور ـــــ منصوبہ ناکام ہو جاتا ہے۔

سگریٹ چھوڑنے کے معاملے میں ذاتی اور خوب سوچی سمجھی ہوئی کوشش ان سب کی نسبت، زیادہ کامیاب ہونے کے امکانات رکھتی ہے اور اگر آپ عقلمندی سے پروگرام کے مطابق عمل کریں تو تکلیف بھی کم اٹھانا پڑتی ہے۔ جب آپ کو معلوم ہو کہ آئندہ کیا پیش آنے والا ہے اور یہ بھی جانتے ہوں کہ آپ کیا چیز چھوڑنے والے ہیں اور ان ذرائع اور وسائل کا بھی پورا علم ہو جو آپ کے پاس اپنی مدد کے لیے موجود ہیں تو کامیابی کا امکان بہت زیادہ ہو جاتا ہے۔ یہی بات موجودہ اور آنے والے باب کا بنیادی مقصد ہے۔ اس باب میں ہم ان سادہ اور معمولی

اقدامات کا ذکر کریں گے جو سگریٹ چھوڑنے سے پہلے آپ کو لازمی طور پر کرنے ہیں۔ پھر اس کے بعد چند معمولی معمولی ٹرک بتائیں گے جو آپ کو اپنے ارادے پر مستقل مزاجی سے قائم رکھیں گے۔

اب ابتدائی باتوں کی طرف آیئے :

ا ۔ " قوتِ ارادی " کو بالکل ذہن سے نکال دیجئے۔ یہ دَورِ حاضر کی سب سے زیادہ قابلِ نفرت اور بے بنیاد چیز ہے۔ اکثر لوگوں کے خیال میں یہ ایک ایسے آدمی کا تصوّر پیش کرتی ہے جو ہر شے پر فتح حاصل کر سکتا ہے۔ وہ دانت پیس کر، تیوری پر بل ڈال کر، بازوؤں کی مچھلیوں کو اکڑاتے ہوئے، جس معاملے میں کامیابی حاصل کرنا چاہتا ہے، اس پر پل پڑتا ہے۔ چاہے یہ پہاڑ پر چڑھائی کا مسئلہ ہو۔ ایک کروڑ روپے کمانے کا معاملہ ہو یا سگریٹ چھوڑنے کی کوشش۔ ظاہرا طور پر اس سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ اگر آپ اپنی کوشش میں ناکام ہو جاتے ہیں تو یہ سمجھ لیں کہ آپ کی قوتِ ارادی کمزور ہے یا پھر بالکل ہے ہی نہیں ۔ دوسرے لفظوں میں آپ کی حیثیت محض ایک حقیر کیچوے کی سی ہے یقین رکھیے یہ سب غبارے میں ہوا بھرنے والی باتیں ہیں ۔

قوتِ ارادی صرف عادتوں کے ایک صحت مند مجموعے کا نام ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ایک ایسا نفسیاتی ڈھانچہ جس کی تعمیر آپ کی ضروریات، پسند اور ناپسند کے مواد سے ہوتی ہے عام لفظوں میں ہم کہیں گے کہ آپ جو کچھ کرتے ہیں وہ اس لیے کرتے ہیں کہ آپ ایسا کرنا چاہتے ہیں ۔ ایک شخص ایک دشوار گزار پہاڑ کو سر کرنے کی سوچتا ہے تو صرف اس لیے کہ وہ ایسا کرنا چاہتا ہے یا وہ

یک کوہ پیما ہے یا ایسا ہونے کا دعویٰ کرتا ہے۔ ایک اور شخص ایک کروڑ روپیہ کما لیتا ہے کیوں کہ اس کے نزدیک ایک کروڑ روپیہ ہی دنیا کی سب سے اہم چیز ہے۔ (اور یہ بات ہے بھی درست)

ایک باہمت نوجوان جو اپنی ملازمت کے نشیب و فراز سے پریشان ہے دن رات اپنے دوستوں سے یہ کہتا پھرے گا کہ اس کی نظروں میں ایک کروڑ روپے سے زیادہ کسی چیز کی اہمیت نہیں ہے۔ اگر وہ اس کے حصول کے سلسلے میں سنجیدہ اور پُر یقین ہے تو پھر وہ روپیہ بچائے گا اور یہ جاننے کی ٹوہ میں رہے گا کہ کس طرح اسے کسی کاروبار میں لگا کر دُگنا اور چوگنا بنا سکتا ہے۔ وہ اِدھر اُدھر آوارہ گردی نہیں کرے گا بلکہ کوشش میں رہے گا۔ اس طرح ہو سکتا ہے کہ ایک روز وہ ایک کروڑ روپیہ جمع کرنے میں کامیاب ہو جائے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ وہ اس میں ناکام ہو لیکن وہ کروڑ کا کچھ حصّہ تو ضرور حاصل کر لے گا اور اس ساری جدّوجہد کے دوران ہنستا کھیلتا رہے گا۔

لیکن اگر وہ محض ایک کھلنڈرا اور آوارہ منش نوجوان ہے تو چاہے وہ نام نہاد قوّتِ ارادی کے کتنے ہی نعرے کیوں نہ لگائے اس کی جد و جہد کا انجام اعصابی کمزوری کی صورت میں ہی رونما ہو گا۔ اسی طرح کا اندازہ آپ بلندیوں سے ڈرنے والے اس فرد کی کوشش کے متعلق لگا لیں جو وہ پہاڑی چوٹی سر کرنے کے لیے قوّتِ ارادی کے بانس پہ چڑھ کر کرے گا۔

یہی وجہ ہے کہ ہم نے ابتدا ہی میں یہ بات کہی تھی کہ اگر آپ واقعی سگریٹ چھوڑنا چاہتے ہیں تو آپ ایسا کر سکتے ہیں اور اس کتاب کی مدد سے آپ کو یقیناً

کامیابی حاصل ہوگی - جس چیز کی سب سے زیادہ ضرورت ہے وہ یہ ہے کہ آپ ہماری ہدایات پر عمل کرنے کی خواہش اور پختہ ارادہ رکھتے ہوں۔

اپنی قوتِ ارادی اور اس کی کمی بیشی کے متعلق بالکل بھول جائیے آپ کو اس کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔

اور حقیقت یہ ہے کہ آپ کو ماہر نفسیات بتائیں گے کہ قوّتِ ارادی نام کی کوئی چیز وجود نہیں رکھتی ہے۔

۲ - اب آپ اس کے متعلق سوچنا شروع کر دیجیے: یہ جان کر آپ کا حوصلہ دو چند ہو جائے گا کہ آپ سگریٹ چھوڑنے کے سلسلے میں ایک بہت بڑا قدم اٹھا چکے ہیں - وہ اس لیے کہ آپ اس کتاب کو یہاں تک پڑھتے آئے ہیں جس کے معنی یہ ہیں کہ کم از کم اتنا وقت ضرور سگریٹ چھوڑ دینے کے متعلق سوچتے رہے ہیں۔

یاد رکھیے یہ اصول بہت اہم ہے - اگر آپ سگریٹ چھوڑنا چاہتے ہیں تو اس کے چھوڑنے کے متعلق ضرور سوچیے - ٹھنڈے دماغ اور آرام کے ساتھ بغیر کسی خوف اور بے چارگی کے - بہت سے دوسرے لوگ ایسا کر چکے ہیں - آپ بھی ضرور کر سکتے ہیں ——— اس معاملے کا غیر جانب دارانہ طور پر ایک بار پھر جائزہ لیجیے۔

اگر آپ اس وقت سگریٹ نہیں پی رہے تو بلا تکلف جیب سے پیکٹ نکال کر ایک سلگا لیجیے ——— یہ تجزیہ کرنے کی کوشش کیجیے کہ آپ کیا پی رہے ہیں اور کیسی مہک اور ذائقہ محسوس کر رہے ہیں - دھوئیں کو اپنے

پھیپھڑوں میں بھر لیجیے اور آہستہ آہستہ ——— باہر نکالتے جائیے - یہ کس قدر اچھا لگتا ہے - سچ مچ کتنا ——— ؟ کیا واقعی اس میں مہک، اچھائی یا وہ "تسکین" ہے جس کا اشتہاروں میں ذکر ملتا ہے ——— ؟

ایک لمحے کے لیے سوچیے آپ اس سے کس قدر لطف حاصل کرتے ہیں - یہ کس قدر فرحت بخش ہے : اس بات سے ہٹ کر کہ یہ ایک تکلیف دہ عادت کو پورا کرتا ہے -

اب تصوّر کیجیے کہ اس گھڑی آپ کا کیا تاثر ہوگا جب آپ کو اس دھوئیں کی قطعاً کوئی ضرورت نہیں ہوگی -

رات کو سونے سے پہلے بھی ایک دو لمحے اس پر غور کیجیے - پھر دن میں بھی ایک آدھ بار اس طرف رجوع کیجیے - کوئی آزمائشی اصول بنانے سے قطعاً گریز کیجیے سوائے اس کے کہ : ایک نہ ایک روز میں بھی سگریٹ نہیں پیوں گا اور دیکھوں گا کہ مجھے کن انوکھے تجربات کا سامنا ہوتا ہے - دانت مت پیسیے - پیشانی پر بل نہ ڈالیے اور نہ ہی بازو ہلاتے ہوئے جبڑوں کو اُبھرنے کا موقع دیجیے - صرف اس امکان کے متعلق ایک لمحے کے لیے غور کیجیے کہ آپ تجربے کے طور پر اسے چھوڑ کر دیکھیں گے جس کی اہمیت آپ کی روزمرّہ زندگی کی رفتار میں بڑے معمولی فرق کی طرح ہوگی - آپ صرف اس امکان پر بڑے اطمینان کے ساتھ سوچیں اور بس ——— !

۳ - تیسری ابتدائی ہدایت یہ ہے کہ : اب یا اگلے دو تین روز میں، بلکہ یہ بہتر ہے کہ آج ہی ان چیزوں کی ایک فہرست مرتب کر لیں جو آپ کو ناپسند ہیں

لیکن سیگریٹ میں موجود ہیں - ان کو ایک کاغذ پر لکھ لیجیے اور نمبر ڈال دیجیے - ہر ایک ناپسندیدہ عنصر کو ظاہر کرنے کے لیے ایک لفظ کافی ہے - یہ کام آپ کو لازمی طور پہ آج ہی کر لینا چاہیے اور اسے قطعاً آئندہ پر ملتوی کرنے کی کوشش نہ کریں کیوں کہ یہ "آئندہ" کبھی نہ آنے کے بھی امکانات ہیں -

ہوسکتا ہے کہ ساری ناپسندیدہ چیزیں فوری طور پر آپ کے ذہن میں نہ آسکیں - باب دوم میں ——— چند ایک کا ذکر ہے - فہرست کے مرتب کرنے میں ان سے کچھ نہ کچھ مدد لی جا سکتی ہے - اس بات کے بھی امکانات ہیں کہ آپ کو آئندہ کچھ دنوں میں نئے تجربات ہوں، کیوں کہ آپ بدستور سیگریٹ پی رہے ہوں گے - ان نئے تجربات کو بھی اس فہرست میں شامل کر لیجیے ایک اچھے کاغذ کا کارڈ بنا لیجیے اور اسے اپنے پرس میں رکھیے تاکہ ضرورت پڑنے پر اسے دیکھ سکیں -

پھر سُن لیجیے - آپ کو سیگریٹ میں نظر آنے والی برائیوں کی فہرست بنانا ہے جسے آپ اپنے پرس میں محفوظ رکھیں گے کیوں کہ آئندہ اس کی ضرورت پڑے گی -

۴ - خوف مت کھائیے : جیسا کہ ہم پہلے بتا چکے ہیں، یہ بات ایک توہم کی صورت اختیار کر چکی ہے کہ عادی سیگریٹ نوش اسے پینا بند نہیں کر سکتا - لیکن توہم حقیقتاً توہم ہے - اگر آپ اپنی طبیعت کو بہت زیادہ خراب کرتے ہوئے ڈاکٹر کے پاس جائیں اور وہ بتائے کہ آپ سیگریٹ چھوڑ دیں ورنہ ایک قبل از وقت موت کی تیاری کر لیں، تو آپ یقینی طور پہ سیگریٹ نوشی فوراً بند کر

دیں گے۔ لیکن کسی ایسے امکان کا انتظار کیوں کریں چاہے وہ کتنا بھی معمولی کیوں نہ ہو۔

آپ ابھی سے سگریٹ چھوڑ سکتے ہیں۔ آپ کو جس بات کا خوف ہو سکتا ہے وہ صرف "ڈر" کا خوف ہے۔ سگریٹ چھوڑ دینے کا نتیجہ —— صحت میں ایک نمایاں تبدیلی کی صورت میں برآمد ہوتا ہے لیکن یہ تبدیلی ایسی نہیں ہوگی کہ شرم کے مارے آپ کو کونوں میں چھپنا پڑے۔ یہ ایک خوشگوار تبدیلی ہوگی۔ نکوٹین کے دھوئیں سے پیدا ہونے والا افسردگی کا احساس، جو کئی سال سے آپ کے مزاج اور جسم پر حاوی ہے، ایک دم ختم ہو جائے گا۔ اس کی وجہ سے آپ خود کو تھوڑا سا حواس باختہ محسوس کریں گے۔ ممکن ہے قدرے جذباتی ہوں۔ چھوٹی چھوٹی باتوں پر زیادہ دیر تک ہنستے رہیں اور ایک لمحے کے لیے شاید آپ زیادہ حساس ہو جائیں، ہلکی سی آواز پر چونک پڑیں۔ یہ سب کچھ تھوڑا سا ناخوشگوار نظر آئے گا۔

لیکن اس کے ساتھ ساتھ طاقت آپ کی حرکاتِ عمل سے اُبل رہی ہوگی۔ اور چیزوں کو جلد از جلد پایۂ تکمیل تک پہنچانے کے لیے بے تاب نظر آئیں گے۔ یہ کوئی بُرا احساس نہیں ہے اگرچہ پہلے پہل عموماً انتشار کی طرف راغب کرتا ہے۔ آپ دیکھتے ہیں کہ آپ کا جسم، جو ایک عمدہ اور طاقتور مشین بھی ہے اپنے سب فرائض آپ کی خدمت کے لیے بجا لاتا رہا ہے۔ آپ نے اس کو برسوں تک تمباکو کی آہنی جیکٹ میں بند رکھا ہے۔ پھر جب یہ آزاد ہوگا تو اس کے اعتدال پر آنے تک جو اثر ظاہر ہوتا ہے وہ بہت نمایاں ہوگا۔

چنانچہ آپ بھی تھوڑی دیر کے لیے نروس، جوش سے مغلوب اور عجیب

محسوس کریں گے۔ لیکن جیسا کہ ہم نے دیکھا سگریٹ ترک کرنے کے کچھ فوائد انعام کے طور پر ہمیں فوراً حاصل ہو جاتے ہیں۔ مثلاً سگریٹ کے حصول کی پریشانیوں سے بے فکری۔ آزادی کا ایک انوکھا احساس جو خود مختاری کا صحیح مفہوم واضح کرتا ہے۔ اور پھر بہتر نیند اور بہتر محسوس کرنے کی عیاشی اس دور میں کتنی جنگی ہے جب کہ آپ کو مفت میں مل رہی ہوگی۔ یہ سب باتیں اسی وقت شروع ہو جائیں گی جب آپ سگریٹ کو ہمیشہ کے لیے اپنے ہونٹوں سے علیحدہ کر دیں گے۔

ان چیزوں کا ایک فائدہ ہے گو یہ فوری مگر وقتی بے آرامی کی تلافی نہیں کرتیں۔ یہ وقت آپ کے لیے ایک جھٹکے کی حیثیت رکھے گا —— آپ کو معصومانہ خود فریبی میں مبتلا نہیں ہونا چاہیے۔ لیکن اگر آپ واقعی دل سے اس صورتِ حال سے خوف زدہ ہیں تو یقین کیجئے یہ بہت اچھی بات ہے کیونکہ یہ اتنی بڑی ہرگز ثابت نہیں ہوگی جس قدر آپ محسوس کر رہے ہیں۔ یہ بے آرام ضرور کرے گی لیکن اتنا بھی نہیں کہ آپ برداشت نہ کر سکیں۔

یہ وہ چیز ہے جس سے آپ کو خوف زدہ نہیں ہونا چاہیے۔ دشمن کے لیے صحت مندانہ احترام عموماً صحت بخش اور مددگار ثابت ہوتا ہے۔ اس معاملے میں تو آپ کو ایک ڈھیٹ دشمن سے مقابلہ کرنا ہے۔ چنانچہ بہت ہی ضروری ہے کہ اب حقیقی جنگ لڑنے کے لیے مکمل طور پر تیاری کر لی جائے۔

خوف کا شکار ہو کر اپنے آپ کو پچاس فی صد تک یہ یقین دلانے کی کوشش نہ کیجئے کہ آپ سگریٹ نہیں چھوڑ سکیں گے اور اس جنگ میں کامیاب نہیں ہوں گے۔ یہ محض ایک احمقانہ بات ہوگی۔

۵ - آخری ابتدائی ہدایت سادہ مگر اہم ہے کیونکہ یہ آپ کے اس دن کے انتخاب کا معاملہ ہے جب آپ سگریٹ چھوڑ دیں گے۔ یاد رکھیے آنے والے چند دن آپ اس کے متعلق غور و خوض کریں گے۔ اس سے آپ کو پتہ چلے گا کہ یہ خیال اس قدر خوف زدہ کرنے والا اور مشکل نہیں ہے ——— یاد رکھیے، آپ یہ بھی ضرور سوچیں گے کہ آنے والے دنوں میں اسے آزما کر دیکھنا ہے۔

لیکن آزمائش کے لیے وہ وقت مناسب نہیں جب آپ کہیں سفر پہ جا رہے ہوں یا کوئی بہت بڑی دعوت دینے والے ہوں ——— یا کوئی ذاتی قسم کا ہنگامی مسئلہ درپیش ہو۔

دیکھئے اور انتظار کیجیے حتیٰ کہ آپ کو محسوس ہو کہ آنے والے کچھ دن بڑے پُرسکون، ہنگاموں اور مصروفیتوں سے کافی خالی ہوں گے۔ لیکن ایک بات یاد رکھیے موزوں وقت کے لیے آپ زیادہ انتظار نہیں کریں گے ورنہ ہو سکتا ہے اس وقت جو صورت حال سگریٹ چھوڑنے کے بارے میں آپ کے لیے پیدا ہو چکی ہے وہ کبھی نہ رہے اور آپ کی خواہش دھری کی دھری رہ جائے۔

ممکن ہے کہ وہ اتوار کی ایک خوب صورت صبح ہو: جب آپ بیدار ہوں گے تو ——— طبیعت بڑی ہشاش بشاش ہوگی۔ آپ نے رات بھر گہری نیند لی ہوگی۔ اور ہر کام کے لیے مستعد ہوں گے ——— سورج بڑے پیار سے چمک رہا ہوگا۔

اسی لمحے سگریٹ چھوڑ دینے کا خیال آپ کے ذہن میں رینگے گا۔ یہ بات

آپ کو پہلے کی طرح ناممکن بھی معلوم نہیں ہوگی۔ چنانچہ آپ محسوس کریں گے کہ شاید یہی دن وہ ہے جو سگریٹ کی غلامی سے آپ کو نکال کر "یومِ نجات" کہلائے گا۔

اسی وقت ——— فوراً اپنے آپ کو بتا دیجئے کہ آپ نے سگریٹ نوشی چھوڑ دی ہے۔

یاد رکھیے، آپ پہلے دی گئی ہدایات پر پوری طرح عمل کر چکے ہیں۔ آپ نے اپنی "کمزور" قوتِ ارادی کا رونا نہیں رویا ہے۔ آپ سگریٹ نوشی چھوڑنے کے متعلق سوچتے رہے ہیں ——— دن میں کئی بار اور کئی دنوں تک آپ نے ایسا کیا ہے۔ آپ نے ایسی تمام باتوں کی فہرست بنالی ہے جو آپ کو سگریٹ نوشی میں ناپسند ہیں۔ آپ نے یہ محسوس کرنا شروع کر دیا ہے کہ اس معاملے میں آپ کو خوفزدہ ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔

اب خاموشی اور مضبوطی سے یہ فیصلہ کر لیجئے کہ آپ کبھی سگریٹ نہیں پئیں گے۔ یہی وہ لمحہ ہے جسے آپ نے بڑی عقل مندی اور فراست سے چنا ہے اور اب اس سے فائدہ اٹھانے کا تہیہ کر چکے ہیں ——— آپ کو بہتر محسوس کرنے اور سگریٹ چھوڑ دینے سے کوئی نہیں روک سکتا ——— !

سالہاسال تک سوچنے۔ بار بار غلط طریقے استعمال کر کے اور ناکامیاں اٹھا کر آپ بالآخر صحیح راستے پر چل کر منزل کے دروازے پر آ کھڑے ہوئے ہیں۔ اور اب آزادی اور نجات کا دروازہ سامنے کھلا پڑا ہے۔ داخل ہو جائیے۔

شروع میں ——— کچھ مشکلات پیش آتی ہیں۔ لیکن آپ ان کا سامنا کرنے کی تیاری کر چکے ہیں۔ اب آپ کی مدد کے لیے اگلے دو باب متوازن، مجرب اور

ٹھوس ہدایتوں سے بھرپور موجود ہیں "یومِ نجات" کی صبح سے لے کر آئندہ جب کبھی کوئی آپ کو سگریٹ پیش کرے گا تو آپ بڑی نرمی سے جواب دیں گے "جی شکریہ۔ میں سگریٹ نہیں پیتا۔"

اور جب آپ یہ کہیں تو معذرتی انداز سے نہیں کہیں کیوں کہ آپ وہ آدمی نہیں جس نے کبھی سگریٹ پئے ہی نہیں بلکہ وہ ہیں جس نے طویل عرصے تک انھیں پینے کے بعد چھوڑ دیا ہے ——— !!

باب ۵

مارک ٹوین کے متعلق کہا جاتا ہے کہ اس نے سگریٹ چھوڑنے پر ایک شاندار پھبتی کسی تھی۔ وہ پھبتی یہ تھی کہ "سگریٹ چھوڑ دینا بالکل آسان بات ہے۔ میں ہزاروں بار ایسا کر چکا ہوں ——— !"

اس کتاب کا مصنف بھی اس بات کا دعویٰ کر سکتا ہے لیکن وہ ایسا ایک دوسرے دعوے کے ثبوت میں کہے گا۔ ہم نے سگریٹ ہزاروں بار چھوڑنے کا "فخر" حاصل نہیں کیا لیکن ہم مختلف مقاصد ذہن میں رکھتے ہوئے کئی بار ایسا کر چکے ہیں۔ مثال کے طور پہ اسے اٹھارہ مہینوں تک نہ پینے کے بعد ہم نے اسے کاروباری مصروفیات کی وجہ سے پیدا ہونے والی اعصابی تھکن اور گھٹن کو دور کرنے کے لیے پینا شروع کیا۔ مگر اس میں زیادہ تر دباؤ کاروباری رفیقوں کا بھی تھا۔

لیکن ایک طویل عرصے تک عدمِ سگریٹ نوشی کی لذتوں سے روشناس ہونے کے بعد ——— یعنی بہتر نیند ——— بہتر صحت ——— چستی اور تروتازگی کے ساتھ زیادہ سکون ہمارے لیے سگریٹ نوشی کے ساتھ پورے طور پہ ہم آہنگ ہونا مشکل تھا۔ ہم ان لذتوں کو کبھی بھی مکمل طور پہ نہ بھلا سکے اور دوبارہ سگریٹ چھوڑنے پر مجبور ہو گئے۔ یہ بندش بھی تقریباً ایک سال تک

جاری رہی۔ لیکن اس کے بعد پھر چند ناخوش گوار واقعات کی بناء پر سگریٹ شروع کرنے پڑے۔

یہی وہ مرحلہ تھا جب ہم نے یہ کتاب لکھنے کے متعلق سوچنا شروع کیا۔ چوں کہ ہم نے دوبارہ ایک طویل عرصے تک سگریٹ ترک کیے رکھے تھے اس لیے اس مسئلہ کو سمجھنے لگے تھے۔ ہم خود کو اس لحاظ سے خوش قسمت گردانتے تھے کہ جو دشوار گزار سفر ہم دوبارہ طے کر چکے ہیں دوسرے اس میں سراسر ناکام ہیں لیکن یہ سفر کامیابی سے طے کرنے کی خواہش ضرور رکھتے ہیں۔ یہی وہ وقت تھا جب ہم نے سگریٹ پینے اور نہ پینے کے متعلق بامقصد تجربات شروع کیے اور یہ فیصلہ کیا کہ ہم اس مسئلہ کا زیادہ سے زیادہ جائزہ لے کر اس کے متعلق زیادہ سے زیادہ سوچنے کی کوشش کریں گے۔

چنانچہ ہم نے دو تین بار سگریٹ پینے شروع کیے اور چھوڑ دیئے تاکہ اس بات کا اندازہ کر سکیں کہ اس سے ہم پر کیا اچھا یا بُرا اثر پڑتا ہے؟ ہم کیا محسوس کرتے ہیں؟ بعض اوقات ہم نے پابندی کے دنوں کے عین وسط میں بلاجھجک ایک سگریٹ سلگا کر' دھواں پوری طرح پھیپھڑوں میں بھرتے ہوئے' پوری طرح "لطف اندوز" ہونے کی کوشش کی (یہ حیران کن حد تک زبردست انکشافات سے بھرپور تھا۔ ہم نے دیکھا کہ قابلِ رحم حد تک ایک بہت زیادہ سگریٹ پینے والا بھی' بعض وجوہات کی بنا پہ جن کا ہم بعد میں ذکر کریں گے' اس کا تجربہ آرام کے ساتھ نہیں کر سکتا اور یہ بات کم از کم ترکِ سگریٹ کے اوّلین دو تین سال میں تو لازمی طور پہ درست ثابت ہوتی ہے) مگر افسوس ہم اس میں کامیاب نہ ہو سکے۔

وجہ یہ تھی کہ اس ایک سگریٹ کا ذائقہ ہولناک حد تک ناقابلِ برداشت تھا۔ سگریٹ نوشی اس وقت تک قطعاً خوش گوار معلوم نہیں ہوتی جب تک کہ آپ کا اپنے پورے اندرونی نظام، ناک کے اندرونی نتھنوں، سانس کی نالی اور پھیپھڑوں وغیرہ کو پورے طور پر درجنوں سگریٹوں کی نکوٹین سے شرابور کر کے انھیں اس کا عادی نہیں بنا لیتے۔

یہ ایک سچی کتاب ہے۔ اس لیے ہم آپ کے سامنے اس بات کا اعتراف کرنے میں کوئی باک محسوس نہیں کرتے کہ ہم ہمیشہ اپنے "پابندی" کے مقررہ عرصے کے بعد دوبارہ سگریٹ پینے لگے۔ اگرچہ شروع میں ہمیں اس کا ذائقہ کچھ ناخوشگوار بھی محسوس ہوا، لیکن یہ ایک وقتی بات تھی۔ ہم کچھ عرصے کے بعد دوبارہ سگریٹ سے حسبِ سابق "لطف اندوز" ہونے لگے تھے۔

لیکن اب صورتِ حال بہت مختلف تھی۔ سالہا سال تک سگریٹ پینے، تمباکو پر انحصار رکھنے اور اس کی پیدا کی ہوئی تکلیفوں کے عادی ہوتے ہوتے بھی ان سے بے خبر رہنے کے بعد ہمارے پاس ایک معیار تو آگیا تھا جس پر ہم ان چیزوں کو پرکھ سکتے تھے۔ اب یہ بات ہمارے ذہن پر واضح ہو چکی تھی کہ سگریٹ چاہے کتنا بھی لذیذ کیوں نہ ہو اس کا ذائقہ ہمارا "خود پیدا کردہ" ہے۔ اس ذائقے کا حصول اور اس سے لطف اندوز ہونے کے لیے ہمیں کچھ ایسی چیزوں کی قربانی دینی پڑتی ہے جو اس سے زیادہ خوش گوار تھیں۔ ہمارے پاس اب سگریٹ سے آزادی کے درمیانی عرصے کی سہانی یاد تھی۔ اس یاد کو وہ شخص کبھی فراموش نہیں کر سکتا جس نے ایک طویل عرصے تک سگریٹ کی غلامی میں زندگی گزاری ہو۔

وہ دوبارہ سگریٹ شروع کرنے کے باوجود بھی غیر محسوس طور پر بار بار اپنے دل میں اس کے بغیر زندگی کا تصور کرنا اور اس کو عمل میں لانے کے لیے سوچتا ہے۔ اس معاملے کا اخلاقی اقدار سے کوئی تعلق نہیں ہے بلکہ یہ سادہ سا ذہنی تجزیے کا معاملہ ہے جس میں آپ دو سرتوں کا موازنہ کرتے ہیں اور وہ ہیں سگریٹ نوشی اور عدم سگریٹ نوشی۔ ان میں سے اس چیز کے انتخاب کا مسئلہ ہوتا ہے کہ کونسی چیز اعلیٰ ترین اور مستقل تسکین فراہم کرتی ہے۔

چنانچہ ——— بڑی سادگی اور آرام سے، ہم نے سگریٹ ہمیشہ کے لیے چھوڑ دیئے اور یہ فیصلہ کیا کہ ہم نے جو کچھ سیکھا ہے اسے ایک کتاب کی شکل دے دیں گے تاکہ دوسرے لوگ بھی اس سے فائدہ اٹھا سکیں اور وہ بھی اس بات سے آگاہ ہو سکیں کہ کم از کم ایک طریقہ ایسا ضرور ہے جس کے مطابق، ہدایات پر پوری طرح عمل کر کے سگریٹ سے نجات حاصل کرنے میں یقیناً" کامیاب ہو سکتے ہیں۔ شرط یہ ہے کہ وہ واقعی سگریٹ چھوڑنے کے خواہش مند بھی ہوں۔

ان کئی برسوں کے دوران، جن میں ہم نے سگریٹ نوشی پر تجربات کیے، ہمیں نفسیات کے اس شعبے سے دلچسپی پیدا ہو گئی جس کا تعلق تشکیلِ عادت اور دیگر تشکیلِ عادت سے ہے۔ کیونکہ وہ شخص جو ایک ایسی عادت سے نجات پانا چاہتا ہے جس نے برسوں اسے اپنا غلام بنائے رکھا، تو یہ مطالعہ اس کے لیے ہمت بندھانے والا ثابت ہو گا۔

ایک پیشہ ور نفسیات دان آپ کے متعلق آپ کے اندازے سے کچھ

زیادہ ہی جانتا ہوتا ہے۔ وہ آپ کو ایسی ہدایات اور مشورے دے سکتا ہے جو اتنے ہی قابلِ عمل اور مددگار ہوتے ہیں جتنے کرکٹ کے ایک کوچ کے مشورے جس نے ہزاروں نوآموزوں کو ان کی کمزوریوں پر قابو پانے اور غلطیوں کی اصلاح میں مدد دی ہوتی ہے۔

یہ باب ان معلومات کی تلخیص پیش کرتا ہے اور ہم گزارش کریں گے کہ اپنی مہم شروع کرنے سے پہلے اس باب کو اور پھر اس سے اگلے باب کو احتیاط اور غور سے بار بار پڑھیں۔ یہ اس کتاب کا دل ہے۔ اسی اہمیت کی وجہ سے ہم نے اس میں ذیلی عنوانات لکھے ہیں جو مختصر اور آسانی سے یاد رکھے جا سکتے ہیں۔ اگر آپ ان کو یاد کرنے کی تکلیف کر لیں گے تو اس سے ایسی معلومات حاصل ہوں گی جن سے نہ صرف سگریٹ چھوڑنے کے عرصے کے دوران میں فائدہ پہنچے گا بلکہ زندگی کے اور بھی کئی معاملات اور مواقع پر آپ کے کام آئیں گی۔

اس سے پہلے کہ ہم ان نکات کو بیان کرنا شروع کریں یہ بات بڑی ضروری ہے کہ آپ کو ایک انتہائی اہم نکتے سے روشناس کرا دیں جو ہمیں اس پرخار راستے پر چل کر معلوم ہوا تھا۔ وہ یہ ہے کہ آج یا کل، جوں ہی آپ سگریٹ چھوڑیں (اور یقیناً آپ جلد یا بدیر ایسا کریں گے) اس بات کو اپنا اصول بنا لیجیے کہ

ماسوا "سگریٹ کے" آپ ہر عمل حسبِ معمول کریں گے:

دو یا دو سے زیادہ چیزوں سے بیک وقت علیحدگی ہرگز اختیار نہ کیجیے۔

اگر آپ مٹھائیوں کے شوقین ہیں تو انھیں کھانا جاری رکھیے۔ ہرگز بند نہ کیجیے۔

اگر آپ موٹے ہیں اور وزن گھٹانے کے لیے خوراک میں کمی کرنے کا پروگرام رکھتے

ہیں تو ابھی اسے مستقبل پر ٹال دیجیے ۔ کم از کم اس وقت تک جب تک کہ سگریٹ چھوڑے ہوئے آپ کو تین چار ہفتے سے زیادہ نہ ہو جائیں ۔

ہم میں سے بہت سے افراد تطہیر ذات کے لیے اچانک اور بڑی بڑی امنگوں والے وسیع منصوبے بیک وقت شروع کرنے کی طرف راغب ہو جاتے ہیں جو حقیقتاً روزمرّہ زندگی میں ایک انقلاب کی حیثیت رکھتے ہیں ۔ ایسے منصوبے انجام کار اپنے مقاصد کی شکست کا موجب بنتے ہیں : کیونکہ ہم جتنا کچھ کرنے کی کوشش کرتے ہیں درحقیقت اس کے اہل نہیں ہوتے ۔ دانش مندی اسی میں ہے کہ بیک وقت ایک کام کیا جائے اور پورے احساسِ ذمہ داری کے ساتھ مکمل طور پر کیا جائے ۔

چنانچہ جب آپ سگریٹ چھوڑیں تو دوسرے سب معمولات کو حسبِ سابق جاری رہیں ۔ وہ ایک چیز سیگریٹ جس سے آپ نجات پانے کی کوشش کرنے والے ہیں اس نے آپ کو برسوں تک اپنا غلام بے دام بنائے رکھا ہے ۔ اس ایک مصیبت سے چھٹکارا حاصل کر کے بھی آپ خود پر ایک بہت بڑا احسان کریں گے ۔

اس لیے اس مقصد کے حصول کی راہ میں دوسری چیزوں کو شامل کر کے نئی مشکلات پیدا نہ کیجیے ۔

اس کے برعکس جن چیزوں سے آپ پیچھا چھڑانا چاہتے ہیں فی الحال ان سے خوب لطف اٹھائیے ۔ اگر آپ موٹے ہیں اور لذیذ غذاؤں مثلاً گھی، دودھ اور گوشت وغیرہ سے پرہیز کرنا چاہتے ہیں تو ہمارا مشورہ

یہ ہے کہ اس وقت انھیں زیادہ استعمال کیجیے تاکہ آپ کا ذہن زیادہ سے زیادہ سگریٹ کی خواہش سے دور رہے۔

یاد رکھیے، آپ سگریٹ چھوڑ کر معقول سرمائے کی بچت کا سامان کر رہے ہیں۔ اب اس وقت، سگریٹ چھوڑنے کے بعد کے ہنگامی عرصے میں، اپنے آپ کو دوسری چیزوں پر زیادہ رقم خرچ کرنے کی کھلی اجازت دیجیے۔ اس طرح آپ کچھ فضول خرچی نہیں کر رہے ہوں گے بلکہ پیسوں کی حد تک کچھ نہ کچھ بچا ہی رہے ہوں گے۔

سگریٹ چھوڑنے کے بعد دو تین ہفتے تک یاد رکھیے کہ آپ ایک ایسی عادت کو چھوڑ چکے ہیں جو بڑی راسخ ہو چکی تھی اور جس میں مبتلا رہ کر آپ نے اپنی عمر کا نصف کے لگ بھگ حصّہ گزار دیا ہو گا۔ جو چیز آپ کے لیے انعام کی صورت رکھتی ہے وہ آنے والی زندگی کی آسانیاں اور اچھی صحت ہے۔ جونہی آپ اپنی موجودہ جد وجہد میں کامیاب ہوئے، عادت بنانے اور اس سے پیچھا چھڑانے کے سلسلے میں حاصل کیا ہوا علم اور تجربہ آپ کو دوسرے ایسے معاملات میں کام آئے گا جہاں آپ خود کو، نقصان میں ہونے کے باوجود، مجبور تصوّر کرتے ہیں۔

اسے عادت بنا لیجیے کہ جب آپ کو سگریٹ کی خواہش محسوس ہو آپ میٹھی گولیوں، چیونگم، نمکین بسکٹوں یا کافی، چائے یا دودھ کے ایک کپ سے شغل فرمائیں گے۔ یہ بہت اہم ہے۔ یہ نہ سمجھئے کہ اس طرح آپ خود کو دوسری عادتوں میں مبتلا کر لیں گے۔ ہرگز نہیں۔ آپ چیونگم کی ٹکیا اس وقت منہ میں رکھیں گے جب آپ کو سگریٹ کی طلب ہو گی۔ پھر یہ چیونگم کی ٹکیا خاصی دیر چلے گی جس کے بعد

دوبارہ ضرورت محسوس ہونے پر ـــــ ایک اور منہ میں ڈال لیں گے۔ اگر ایک کے بعد دوسری بھی استعمال کریں تو کوئی مضائقہ نہیں کیوں کہ نہ تو یہ قیمت میں سیگریٹ سے مہنگی ہے اور نہ ہی نقصان دہ۔

اپنی پسندیدہ میٹھی گولیوں یا چیونگم کا ایک پیکٹ ہر وقت اپنے پاس رکھیے اور جب، جس وقت اور جتنی ضرورت ہو انھیں چوستے رہیے۔

یہ بات کتنی اہم ہے۔ آپ اس کے متعلق سوچ بھی نہیں سکتے۔ اس لیے اگر آپ نے ان چیزوں کو کبھی استعمال نہیں کیا تو بھی قطعاً گریز نہ کیجیے کیوں کہ آپ ایسا صرف عارضی طور پر کر رہے ہیں۔ ان کا استعمال کم از کم پہلا ایک ہفتہ اور اگر ہو سکے تو دو ہفتے ضرور کرنا چاہیے۔

اس بات کے متعلق کوئی فکر نہ کیجیے کہ آپ ان گولیوں یا چیونگم کے عادی ہو جائیں گے۔ جی نہیں۔ جوں ہی سیگریٹ کی احتیاج ختم ہو جائے گی آپ کو اس کے نعم البدل کی خواہش بھی نہیں ہوگی۔

اس بنیادی نظریے کو ذہن میں رکھتے ہوئے آئیے ہم کسی بہت ہی مشہور نفسیات داں سے اس معاملے میں مشورہ کریں۔ ولیم جیمز اپنے جائزوں اور اصولوں کے عملی اطلاق کے ساتھ بہت زیادہ دلچسپی رکھتا ہے۔ عادات اور ان کے بنانے اور چھوڑنے کے متعلق اس کا جائزہ اس وقت ہمارے لیے بہت زیادہ اہم ہے۔

یہ حقیقت ہے کہ "عادات" پر اس کی کتاب "نفسیات" کا ایک باب بہت زیادہ چھپا اور مقبول ہوا۔ فرائڈ اس لیے دنیا بھر میں مشہور ہو گیا کیوں کہ اس

نے تحت الشعور کی تحقیق اور اس کے متعلق اصول قائم کیے تھے۔ اس کے برعکس جیمز کی توجہ کا مرکز اس کی اپنی اور اس جیسے دوسرے انسانوں کی عملی زندگی تھی چنانچہ اس نے "رویّے" کے متعلق بہت سے عملی اصول تیار کیے۔ فرائڈ کے نقطۂ نظر سے آپ کی سگریٹ نوشی کے اسباب کے بارے میں ایک دلچسپ مگر متنازعہ فیہ نظریہ ہی قائم کیا جا سکتا ہے لیکن جیمز آپ کو یہ بتائے گا کہ آپ کو کسی عادت کے چھوڑنے کے لیے کیا کرنا چاہیے۔

آیئے ہم عادات کے متعلق اس کی ہدایات کا جائزہ لیں اور اگر ہم چاہیں تو ان کو براہ راست سگریٹ نوشی کی عادت کے ضمن میں استعمال کریں۔

یہ بات شروع ہی سے ذہن میں رکھیں کہ سگریٹ نوشی ایک عادت ہے اور عادت ہمیشہ ہمارے طرزِ عمل کے خود اختیار کردہ حصے سے تعلق رکھتی ہے۔ مثال کے طور پر اگر آپ مرد ہیں تو ہمیشہ مردانہ قمیض پہنیں گے اور اگر عورت ہیں تو زنانہ قمیص۔ آپ یقینی طور پر اس لباس کو منتخب کر کے پیدا نہیں ہوتے تھے۔ یہ سب آپ کو رسم و رواج کی صورت میں حاصل ہوا ہے اور جب آپ کو رسم و رواج مجبور کرتے ہیں تو پھر آپ شلوار، کرتا اور شیروانی کی بجائے کوٹ، پینٹ اور پتلون پہننے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ اور اس سلسلے میں ہمارا ردِ عمل ہرگز شعوری نہیں ہوتا بلکہ ہم غیر شعوری طور پر اپنا طرزِ عمل بدل لیتے ہیں۔ عادت کسی ضرورت کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ کپڑے پہننا موسم اور بیرونی چیزوں کے مقابلے میں جسم کی نزاکت کی وجہ سے ہماری ایک ضرورت ہے۔ اس طرح سب عادتیں کسی نہ کسی ضرورت کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ سگریٹ پینے کی عادت اس

لیے پڑتی ہے کیوں کہ آپ خود کو پُرسکون رکھنا چاہتے ہیں۔ بُری عادتیں بھی بذاتِ خود بُری نہیں ہوتیں۔ وہ تو ہماری عام سے سوچیں ہوتی ہیں جنھیں ہم ضرورت سے زیادہ اہمیتِ عمل دے کر بُرا بنا دیتے ہیں۔ کبھی کبھار دیر تک بستر میں لیٹے رہنا اچھا محسوس ہوتا ہے لیکن روز اس طرح لیٹے رہنے کی عادت ڈال لیجیے یہ 'سُستی' کا نام حاصل کر کے آپ کی ایک بد عادت بن جائے گی۔ کسی درد کا احساس مٹانے کے لیے نشہ آور دوا استعمال کرنا بری بات نہیں۔ لیکن اسی دوا کو بلاناغہ استعمال کرنے کی عادت ڈال لیجیے۔ آپ اس دوا کے 'نشئی' کہلائیں گے۔ کبھی کبھار ایک سگریٹ پی کر اپنے اعصاب کو سکون دینا بُرا نہیں۔ لیکن اس کو کثرت سے استعمال کیجیے۔ آپ سگریٹ کے 'نشئی' کہلائیں گے۔ آپ نے ایک بری عادت ڈال لی ہے بلکہ حقیقتاً اس نے آپ کو اپنے پنجوں میں جکڑ لیا ہے۔

اب آپ کا کام اس کے پنجوں سے نکلنا ہے۔

ایسی عادات سے نجات حاصل کرنے کے لیے جیمز نے چار اصول مقرر کیے ہیں جنھیں ہم سگریٹ چھوڑنے کے معاملے میں پوری طرح استعمال کریں گے۔

ا۔ زندگی کے نئے طریقے پر زیادہ سے زیادہ قوتِ عمل کے ساتھ عمل پیرا ہو جائیے!

اپنے دوستوں کو بتا دیجیے کہ آپ نے سگریٹ چھوڑ دیئے ہیں۔ آدم بیزار بہت زیادہ خوش مزاج یا شیخی خورے بننے کی ضرورت نہیں بلکہ انھیں صرف یہ بتا دیجیے کہ آپ کیا کر رہے ہیں۔ جب وہ آپ کو بتائیں (وہ ضرور بتائیں گے،

کہ ایسا کرنا ناممکن ہے تو جھلائیے نہیں اور نہ ہی احساسِ برتری کا اظہار کیجیے۔ مسکراتے ہوئے انھیں بتائیے کہ "انتظار کریں اور دیکھیں کیا ہوتا ہے"۔ پھر جب آپ سگریٹ کی شدید خواہش کے زیرِ اثر مجبور ہو رہے ہوں تو ان کے طنز یہ مخول ٹھٹھے کا خیال آپ کا سہارا بنے گا اور آپ آزمائش کی گھڑی سے بآسانی گزر جائیں گے۔ دوسروں کو اپنے اس فیصلے سے آگاہ کرنے کی بنیادی وجہ یہی ہے۔

اگر کچھ ایسی تقریبیں یا مواقع آپ کی روزمرّہ زندگی میں آنے والے ہیں جن میں آپ شدّت سے سگریٹ کی طرف راغب ہوں گے تو پھر ضرور کچھ دنوں کے لیے ان میں اپنی شمولیت ملتوی کر دیجیے۔ اور اگر یہ بالکل ممکن نہیں تو پھر پیشگی طور پر اپنے آپ کو اس موقعہ کے لیے تیار کر لیجیے۔ خود کو یقین دلائیے کہ اگرچہ اس وقت ——— شدّت سے سگریٹ کی خواہش ہو گی لیکن آپ کسی بھی طرح اس کے آگے گھٹنے نہیں ٹیکیں گے۔

اگر آپ نے کوئی ایسا موقع منتخب کیا ہے جب ایسی تقریبات سے بہت کم واسطہ پڑے گا تو پھر کیا کہنے۔ خاص طور پر ایک ہفتے کی چھٹیاں اس مقصد کے لیے بڑی مفید رہیں گی۔ ان دنوں کے درمیان آپ آہستہ آہستہ پُرسکون ہو چکے ہوں گے اور پھر ایک دو مہینوں کی خاموشی کے بعد ——— اس کتاب کو ہاتھ میں لہرا کر ببانگِ دہل یہ اعلان کر سکیں گے کہ آپ نے سگریٹ چھوڑ دیئے ہیں۔

۲۔ سگریٹ نہ پینے کی نئی عادت کے مکمل طور پر راسخ ہونے تک آپ کسی

طرح بھی اپنے وضع کردہ کسی اصول سے روگردانی نہیں کریں گے:

عادت بھی مادی نظامِ حیات کی طرح کا ایک نظام ہے۔ اگر آپ کسی عادت کو اس کی خوراک فراہم نہیں کریں گے تو یہ یقیناً کچھ عرصہ تک زندہ رہنے کے بعد مر جائے گی۔ لیکن اس کے باوجود اس کے دوبارہ ظاہر ہونے اور پنپنے کے امکانات کچھ عرصے تک باقی رہیں گے۔ اس بات کا زیادہ خدشہ اس وقت ہو سکتا ہے جب آپ کبھی کبھار اس خیال کے تحت سگریٹ پی لیں کہ "اس ایک سے کیا فرق پڑتا ہے۔"

حقیقت یہ ہے کہ اگر آپ ذرا بھی نرمی اختیار کریں گے تو سگریٹ کی خواہش آپ پر چڑھ دوڑے گی اور آپ دوبارہ اسی شدت سے سگریٹ نوشی کر رہے ہوں گے جیسا کہ اس سے پہلے کرتے تھے۔ جس طرح شرابی ایک پیگ پینے کے بعد صبر نہیں کر سکتا اسی طرح ایک سگریٹ نوش، ایک سگریٹ پینے کے بعد، بس نہیں کرے گا۔ جتنی بار سگریٹ کی خواہش کا جواب آپ نفی میں دیتے ہیں اتنے ہی آپ اس کے تابوت میں کیل گاڑتے چلے جاتے ہیں اور ایک کیل کے بعد دوسرا کیل آسانی کے ساتھ جڑتا چلا جاتا ہے۔

جب ایک بار آپ سگریٹ چھوڑ دیں تو پھر اپنے اس فیصلے کے ساتھ چمٹے رہیے۔ پہلا لمحہ ہی سب سے زیادہ شدید ہوگا۔ پھر اس کے بعد آنے والا ہر لمحہ کم تکلیف دہ ہوتا چلا جائے گا حتیٰ کہ ——— آپ کے لیے یہ مسئلہ ہی باقی نہیں رہے گا۔

جیمز کا تیسرا اصول ہے:

۳۔ جب آپ سگریٹ چھوڑنے کی خواہش رکھتے ہوں تو پھر پہلے ہی موزوں موقع پر اس جہاد کی ابتدا کر دیجئے:

ہم ابتدائی تیاریاں پہلے ہی کر چکے ہیں۔ سب سے اہم چیز اس کتاب کو پڑھنا اور اس سے متاثر ہو کر سگریٹ چھوڑ دینے کے بخار میں مبتلا ہونا نہیں ہے۔ بلکہ سگریٹ چھوڑنا ہے۔

اگر آپ سوچ و بچار ہی میں مصروف رہے اور بہترین موقع کی تلاش یا اس کا انتظار کرتے رہے تو یقین کیجئے اس وقت آپ میں عمل کا جو ولولہ بیدار ہو چکا ہے وہ ٹھنڈا پڑ چکا ہوگا۔ آپ اپنی مصروفیات میں اس کتاب کو، اپنے ارادے کو اور بہتر زندگی سب کو یکسر فراموش کر کے دھوئیں کے مرغولوں سے کھیل رہے ہوں گے اور یہ کتاب ردی کی ٹوکری میں پڑی سڑ رہی ہوگی۔

گزشتہ اوراق میں بیان کیے گئے اصولوں کے مطابق آپ کو فوری طور پر مناسب ترین دن کا انتخاب کر لینا چاہیے اور جب وہ دن آجائے تو بہادرانہ میدانِ عمل میں کود جائیے۔ اگر اس کتاب کے پڑھنے سے آپ کے دل میں کچھ امید کی کرن پیدا ہوئی ہے یا اگر سگریٹ کی تباہی ہوئی برائیوں سے نفرت ہے اور یہ محسوس کرتے ہیں کہ سگریٹ چھوڑ دینا ہی مناسب ہے تو پھر خدا کے لیے دیر نہ کیجئے۔ جلد از جلد عملی قدم اٹھائیے تاکہ کہیں ایسا نہ ہو کہ اس خزاں زدہ باغ پر برسوں بعد امید کی جو بارش ہوئی ہے وہ بے کار چلی جائے۔ اٹھئے۔ ابھی اٹھئے اور اپنے آپ کو فوراً اس دشمن کے مقابلے پر کمر بستہ کر لیجئے جو ابھی تک آپ کے منصوبوں سے بے خبر، سویا پڑا ہے۔ بڑھ کر وار کیجئے کہ یہی وقت

فتح کی طرف پیش قدمی کا ہے - اگر یہ گزر گیا تو پھر کبھی نہیں آئے گا - کبھی نہیں آئے گا -

یہ آخری ہدایت ہے -

۴ - سگریٹ چھوڑ دینے کے بعد رقیق القلبی اور رونی صورت کے ساتھ ہرگز اس کی تکلیفوں کا تذکرہ نہ کیجئے بلکہ مردانہ وار ان کے سامنے ڈٹ جائیے فتح کی کنجی یہی ہے :

آپ منصوبہ بندی کر چکے - آپ کے پاس ارادہ ہے - اب کس چیز کی کمی ہے - آپ ایک مکمّل فوجی کی طرح جنگ لڑنے کی پوری پوزیشن میں ہیں -

کاہلوں کی طرح بستر پہ نہ لیٹے رہیے - اس ذہنی کوفت کا چیلنج قبول کر لیجئے اور اٹھ بیٹھیے - اس کے ختم ہونے کا انتظار نہ کیجئے بلکہ اس کو ختم کرنے کے لیے بہادرانہ طریقے سے اس کا سامنا کیجئے -

شام کے وقت تنہا کسی ایسے ہوٹل میں چلے جائیے جہاں کوئی آپ کے جاننے والا نہ بیٹھتا ہو - اپنی کرسی پر آرام سے بیٹھے ہوئے اور چائے یا کافی کا لطف اٹھاتے ہوئے ـــــ چاروں طرف نظریں دوڑائیے - لوگ پاگلوں کی طرح سگریٹ کے کش لیتے، دھواں نگلتے اور دھواں اگلتے ہوئے دکھائی دیں گے - اس وقت سوچئے وہ کیا کر رہے ہیں - سگریٹ اور اس کے دُھویں کی 'برکات' کا تصوّر ذہن میں لائیے - آپ یقیناً اطمینان کا ایک طویل سانس لیں گے کیوں کہ ان نکوٹین کے غلاموں کے مقابلے میں آپ بدرجہا بہتر ہیں -

وہ لوگ اس سے پیچھا نہیں چھڑا سکتے اور آپ ایسا کر چکے ہیں

اگر آپ اپنی قوتِ برداشت کا امتحان لینا چاہتے ہیں تو اپنے دوستوں سے کسی ہوٹل میں ملاقات کا وقت مقرر کیجیے اور وہاں پہنچ جائیے ۔ خوب گپ بازی اور ہنسی ٹھٹھا کیجیے ۔ وہ آپ کو سگریٹ پیش کریں گے ۔ آپ نرمی سے انکار کر دیجیے وہ اصرار کریں گے ۔ آپ ماچس اٹھا کر ان کا سگریٹ سلگائیے اور انھیں بتائیے کہ آپ نے سگریٹ ہمیشہ کے لیے چھوڑ دیئے ہیں ۔

اگر آپ اس سے بھی زیادہ سخت آزمائش سے گزرنا چاہتے ہیں تو کسی سگریٹ فروش کی دکان پر جائیے اور اپنا پسندیدہ برانڈ خرید کر پیکٹ کھولیے اور سگریٹوں کو سونگھئے ۔

تمباکو کی ایک خوش گوار مہک آئے گی لیکن یاد رکھیے یہ مہک تمباکو کی ضرور ہے لیکن جلتے ہوئے تمباکو کی نہیں ہے جو جلتی ہوئی لکڑی یا کوئلے سے مختلف نہیں ہوتا ۔

سگریٹ کا پیکٹ کسی کو دے دیجیے ۔

اگر یہ آزمائشیں آپ کو خطرناک محسوس ہوتی ہیں تو ہرگز خود کو ان میں نہ ڈالیے ۔ خاص طور پر پہلے دو چار دن ضرور احتیاط کیجیے ۔ اس کی جگہ کچھ آسان سی چیزوں کا انتخاب کر لیجیے ۔ آزمائش اس لیے ضروری ہے کہ اس طرح آپ کی تربیت ہوتی ہے اور جرأت کو مہمیز ملتی ہے اور کچھ نہیں تو کسی دوست کو کھانے کے بعد سگریٹ پیتے ہوئے ہی دیکھتے رہیے ۔ اس سے بھی اپنا مقصد حل ہو جائے گا ۔

دشمن کے حملے کا انتظار کرنے کی بجائے آپ کو چاہیے کہ خود نصف راستہ طے کر کے اسے راستے ہی میں جالیں اس طرح آپ زیادہ قوتِ عمل کا مظاہرہ کریں گے۔ خود کو آزمائش میں ڈالنے کا مطلب یہ ہوگا کہ آپ دشمن کی طاقت کا اندازہ لگانے کے بعد اس کا مذاق اڑانے پر تلے ہوئے ہیں۔ آپ کا جسم آپ کی اس جرأت مندانہ سوچ پر لبیک کہے گا اور تکلیف کا احساس، جو آپ کو بیمار بن کر بیٹھے رہنے میں ہوتا، بہت کم ہو کر رہ جائے گا اور آپ بآسانی اسے برداشت بھی کر سکیں گے۔ یاد رکھیے تکلیف کا زیادہ تر وقت ابتدائی چار پانچ روز تک ہوتا ہے اگر آپ ان دنوں میں ثابت قدم رہے تو پھر سمجھ لیجئے کہ آئندہ بھی قدم نہیں ڈگمگائیں گے۔

آپ کی اس مہم میں اور بھی کچھ اہم ہتھیار آپ کے پاس ہیں لیکن اس سے پہلے کہ ہم ان کی طرف متوجہ ہوں آئیے۔ اب تک ہم نے جو کچھ سوچا ہے اس کا خلاصہ تیار کر لیں۔ یاد رکھیے کہ آپ :

۱۔ اپنی مہم مناسب ترین وقت پر پورے جوش و خروش کے ساتھ شروع کریں گے۔

۲۔ طبیعت کی طرف سے پیدا ہونے والی ہر مشکل کو اس کے پیدا ہونے کے ساتھ ہی ختم کرتے چلے جائیے اور کسی دوسری کے امکانات سے بے فکر رہیئے۔

۳۔ پہلا ہی بہترین موقع گرفت میں لے لیجئے اور —— سیگریٹ چھوڑ دیجئے انتظار ہرگز نہ کیجئے۔

۴- ہر ترغیب کا جرأت اور پامردی کے ساتھ مقابلہ کیجئے اور ایک ایک کرکے سب کو فنا کر دیجئے۔

کہتے ہیں ایک فرانسیسی شخص کوئی نے اپنی انوکھی تبلیغ سے انگلستان میں بہت زیادہ شہرت حاصل کی تھی وہ اسے "خود مشاورت" کا نام دیتا تھا۔ وہ کہتا تھا: اپنے آپ کو صرف اتنا کہتے رہیے کہ " روز بروز، ہر لحاظ سے، میں بہتر سے بہتر ہوتا چلا جا رہا ہوں۔" اور آپ یقیناً بہتر ہو جائیں گے۔

انگلستان میں یہ بات ایک قومی مذاق کی حیثیت اختیار کر گئی تھی لیکن کوئی کا نظریہ آج بھی 'نفسیات کی رُو سے' ایک ناقابلِ تردید حقیقت کی طرح قائم و دائم ہے اور اپنی صداقت کو تسلیم کروا چکا ہے۔

اگر آپ بار بار اپنے آپ کو ایک ہی بات کے لیے ابھارتے رہیں گے تو ایک روز وہ بات کر گزریں گے۔

اگر آپ اپنے آپ کو سگریٹ نوشی ترک کرنے پر ابھارتے رہے ہیں یا اگر سگریٹ ترک کر دینے کے متعلق خواہش کے ساتھ اور کافی عرصے تک سوچتے رہے ہیں تو آپ یقیناً اسے چھوڑ دیں گے۔

تاہم بات یہیں آکر ختم نہیں ہو جاتی۔ آپ کو اپنا فیصلہ زیرِ مطالعہ اور اگلے باب میں زیرِ بحث آنے والے' ہتھیاروں کی مدد سے نافذ بھی کرنا ہے۔

اگر آج ——— اور ابھی آپ اپنے آپ کو یہ بتاتے ہیں کہ آپ نے سگریٹ چھوڑ دیے ہیں اور اسے کل بھی دہراتے ہیں اور پرسوں بھی۔ اس

طرح مسلسل کہتے رہتے ہیں تو جلد یا بدیر آپ سگریٹ چھوڑ دیں گے اور جب ایک بار انھیں چھوڑ دیں تو پھر بھی طریقہ اپنے ارادے کو پختہ کرنے اور اپنے فیصلے پہ ڈٹے رہنے کے سلسلے میں استعمال کر سکتے ہیں۔ ناشتہ کرتے ہوئے، دفتر جاتے ہوئے، کام کرتے وقت، کھانا کھاتے وقت لیٹتے ہوئے، ہر وقت، ہر جگہ —— اپنے آپ کو اس بات کا یقین دلانے کی کوشش کریں کہ "آپ سگریٹ سے نفرت کرتے ہیں اور یہ آپ کی زندگی کے لیے زہرِ قاتل کا درجہ رکھتی ہے آپ کو اس سے سختی کے ساتھ گریز کرنا چاہیے"۔

اگر آپ سگریٹ چھوڑنے کے بعد کبھی کبھار صرف اتنا ہی سوچتے رہیں کہ آپ سگریٹ نہیں پینا چاہتے —— آپ کو سگریٹ سے کوئی دلچسپی نہیں، تو یقین کیجیے اس کا اثر بھی خاصا خوشگوار ہوگا۔

"احمقانہ باتیں —— ؟ ہو سکتا ہے —— !" بد اعتمادی کی ضرورت نہیں۔ اوپر بیان کی گئی باتیں حرف بحرف صحیح ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ پہلی بار اپنے آپ کو مائل کرنے والے انداز میں اپنی بات نہ کہہ سکیں۔ آپ خود کو معذور و مایوس بھی محسوس کر سکتے ہیں۔ غیر محسوس طور پہ یہ خیال بھی آپ کے ذہن میں رینگ سکتا ہے کہ "اگرچہ میں نے سگریٹ چھوڑ دیئے ہیں لیکن یہ بندش جاری نہیں رہ سکتی۔ جلد یا بدیر میں پھر پینے لگوں گا۔"

کوئی بات نہیں۔ یہ احساسات غیر متوقع نہیں ہیں۔ ہمت سے کام لیجیے اور دیکھیے کیا ہوتا ہے۔

سگریٹ چھوڑ دینے کے لیے اپنے آپ کو بتائیے کہ آپ سگریٹ چھوڑ

دیں گے ـــــــ !! جی ہاں۔ سیگریٹ چھوڑ دیں گے۔ اپنے آپ کو بتائیے کہ اب آپ سیگریٹ کے عادی نہیں ہیں اور نہ سیگریٹ پینے کی خواہش رکھتے ہیں۔

اگر اس پر یقین نہیں آتا تو کوئی بات نہیں مگر اسے ضرور کیجئے۔ تجربے کے ساتھ یقین بھی خود بخود آ جائے گا۔ تجربہ ـــــــ سیگریٹ نہ پینے کا تجربہ۔

ایک کتاب، جس کا نام "اعصابی کھنچاؤ سے نجات" ہے آپ کے لیے بڑی دلچسپی کا سبب بنے گی۔ اس کتاب کا مصنّف ایک نفسیاتی طریق کار کا ذکر کرتا ہے جسے اس نے "منضبط نیند" کا نام دیا ہے۔

بہت سی دوسری نفسیاتی اصطلاحوں کی طرح "منضبط نیند" بھی بڑی ٹیکنیکل معلوم ہوتی ہے حالانکہ یہ ایک سادہ سی چیز ہے جسے ریڈ انڈین قبائل کئی نسلوں تک استعمال کرتے رہے ہیں۔

جب ایک ریڈ انڈین لڑکے کی عمر بڑھنے لگتی تھی تو ایک دن وہ سب کچھ چھوڑ کر کسی علیحدہ اور غیر آباد جگہ چلا جاتا تھا تاکہ وہاں رہ کر اس بات کا انتظار کرے کہ کب وہ خواب میں کسی جانور کو دیکھتا ہے۔ یہ ان کے قبیلے کا ایک رواج تھا۔ مقررہ عرصے کے اندر ہی وہ کسی جانور کو خواب میں دیکھ لیتا اور یہی اس کا نام قرار پاتا۔ اس طرح کچھ ایسے نام معرضِ وجود میں آتے۔ چھوٹا ریچھ، غزالِ رواں، بیٹھا ہوا بیل۔ وغیرہ وغیرہ۔ یہ کوشش کبھی ناکام نہیں ہوتی تھی کیونکہ وہ خواب میں جانور دیکھنے کی توقع بھی رکھتا تھا اور اسے اس کی خواہش بھی ہوتی تھی۔

اگر آپ سگریٹ چھوڑنا چاہتے ہیں تو پھر یہ "منضبط نیند" بہت کام دے سکتی ہے۔ حقیقتاً اگر ہمارے بیان کردہ اصولوں میں سے آپ نے کسی پر بھی عمل نہیں کیا تو یقین رکھیے یہ منضبط نیند ایک ایسا طریقہ ہے جس سے سگریٹ چھوڑی جا سکتی ہے۔

اب جو کچھ آپ کو کرنا ہے وہ صرف اتنا ہے کہ:

سگریٹ چھوڑنے کے بعد پہلی رات حسب معمول بستر پر لیٹ جائیے اور ایک لمحے کے لیے سوچیے کہ آج آپ نے بالکل سگریٹ نہیں پیا۔ ان کئی مواقع کو یاد کیجیے 'جب' دن کے دوران 'کئی بار ——— سگریٹ پینے کو جی چاہا لیکن آپ نے اس خواہش کے آگے ہتھیار نہیں ڈالے۔ پھر اپنے آپ کو بتائیے کہ:

"کل بھی میں بالکل سگریٹ نہیں پیوں گا۔ تمباکو کا ذائقہ ہولناک طور پر کڑوا ہوتا ہے۔ کل میں قطعاً سگریٹ نہیں پیوں گا۔ تمباکو کا ذائقہ ہولناک طور پر کڑوا ہے۔ کل میں بالکل سگریٹ نہیں پیوں گا ——— !"

یہ فقرے اس وقت تک دہراتے رہیے جب تک آپ غنودگی محسوس نہیں کرتے۔ یہ کوئی مشکل کام نہیں اور نہ اس میں کسی اعتقاد اور یقین کی ضرورت ہے۔

آپ نے پہلا دن گزار لیا۔ کیا یہ بات صحیح نہیں؟ تو پھر جب آپ سونے لگیں تو کیا یہ نہیں سوچیں گے کہ جو کام آپ نے آج سر انجام دیا ہے وہ کل بھی کر سکتے ہیں۔

چنانچہ اپنے آپ کو یہ بتاتے رہیے کہ کل بھی آپ سگریٹ نہیں پئیں گے۔
صبح جب بیدار ہوں تو اپنے آپ کو یاد دلائیں کہ آج بھی آپ سارا دن سگریٹ نہیں پئیں گے۔

دانت مت پیسیے۔ بپھرے مت اکڑائیے۔ اس معاملے کو زیادہ اہمیت بالکل نہ دیجئے۔ سرسری اور مختصراً کہئیے۔

"آج میں سگریٹ نہیں پیوں گا۔"

اور پھر دیکھیں کیا ہوتا ہے ——— !

اب ہم اپنے آخری بڑے اصول پر آتے ہیں۔

"منضبط نیند" کی خوب پریکٹس کیجئے اور سونے سے پہلے خود کو یہ بتاتے رہیے کہ تمباکو کا ذائقہ ہولناک ہے اور کل آپ بالکل سگریٹ نہیں پئیں گے۔

یہ کل چھ بڑے اصول ہیں۔ کیا آپ ان کو آزمائیں گے۔ ہوسکتا ہے کہ یہ آپ کو عجیب محسوس ہوں۔ ہوسکتا ہے کہ آپ نفسیات اور نفسیات دانوں پر اعتقاد نہ رکھتے ہوں ——— پھر ——— ؟ پھر بھی ان اصولوں کو ضرور آزمائیے ——— !

آپ کو ان تیاریوں کے متعلق بتایا جاچکا ہے جو سگریٹ چھوڑنے سے پہلے کرنی ضروری ہیں۔ آپ کو چھ اہم اصول بتا دیئے گئے ہیں جو سگریٹ چھوڑنے میں آپ کی مدد کریں گے۔

ابتدائی تیاریاں کر لیجئے۔ وقت سے فائدہ اٹھائیے اور پھر ان اصولوں کو ایمان داری اور سنجیدگی سے آزما دیکھئے۔ ضرور ایسا کیجئے۔ اگر آپ سگریٹ

چھوڑنا چاہتے ہیں تو ضرور ان پر عمل کیجیے۔ آپ کو قطعاً ناکامی نہیں ہو گی۔

آج کا دن ہو سکتا ہے اس کے لیے موزون نہ ہو۔ کل بھی نہیں۔ چلو پرسوں بھی نہیں۔ لیکن کب تک ——— سیگریٹ چھوڑنے کا دن قریب آرہا ہے۔ کیوں کہ یہ آپ کا مقدّر بن چکا ہے ——— !!

باب ۶

گزشتہ اوراق میں ہم نے جن چھ اصولوں کا ذکر کیا ہے وہ اس کتاب کا انتہائی اہم حصہ ہیں اور سگریٹ چھوڑنے کی مہم میں آپ کی مدد کے لیے انتہائی کارآمد ہیں۔ اس لیے ہم بار بار تاکید کرتے ہیں کہ ان کی سختی کے ساتھ پابندی کیجیے۔

تاہم کچھ اور نکات بھی ہیں۔ اگرچہ ان کی اہمیت گزشتہ باب کے اصولوں سے زیادہ نہیں ہے لیکن یہ بھی بہت مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔

پہلا نکتہ یہ ہے کہ ایک بُری عادت چھوڑنے کے بعد آپ کو ایک اچھی عادت اپنا لینی چاہیے۔ اسی لیے ہم نے یہ مشورہ دیا ہے کہ آپ میٹھی گولیوں یا چیونگم سے دل بہلا لیجیے یا پھر اپنی خوراک کو بڑھا دیجیے۔ یہاں ہم یہ ثابت نہیں کرنا چاہتے کہ میٹھی گولیاں، چیونگم یا زیادہ خوراک بہت زیادہ مفید صحت ہے۔ جی نہیں۔ یہ بات نہیں بلکہ وجہ یہ ہے کہ یہ چیزیں سگریٹ کی نسبت ہزاروں گنا مفید اور کم عادت ڈالنے والی ہیں۔

اس سے بھی زیادہ اہم یہ بات ہے کہ آپ کو اس بات کا پتہ چلے کہ آپ سگریٹ کیوں پیتے ہیں۔ اگر آپ کو اچھی طرح یاد نہیں آ رہا تو پچھلے اوراق پلٹتے ہوئے تیسرا باب نکالیے۔ اپنے آپ کو ذہن نشین کرانے کی کوشش کیجیے کہ سگریٹ اس شے کے لیے تریاق کے طور پر استعمال کی جاتی ہے جیسے اعصابی

کمزوری کہتے ہیں۔ اور ہم اس وقت جس دَور میں جی رہے ہیں وہ پریشانیوں کا عظیم دَور ہے۔ یہ بڑی احمقانہ بات ہے کہ آپ پریشانیوں اور الجھنوں کو اہمیت دے کر خوف کی حد تک لے آئیں اور پھر اس سے بچاؤ کے لیے روزانہ تیس، چالیس یا پچاس بار اس "تریاق" کی ضرورت محسوس ہو۔ یہ بہت زیادہ بہتر ہے کہ آپ اس "خوفزدہ کر دینے والے" مسئلے کے سامنے آنے پر سگریٹ کی طرف دوڑنے کی بجائے اس مسئلہ پر تھوڑا سا غور فرمالیں اور اس کو حل کرنے کی ترکیب سوچیں۔ فرار اور گریز کوئی حل پیش نہیں کرسکتے۔ پھر دواؤں یا اس غلیظ اور بدبودار دھوئیں کا سہارا لینے سے فائدہ؟ مردانہ وار حالات سے براہ راست ٹکر لینے کی کوشش کیجیے اور بندوق چلانے کے لیے کسی دوسرے کندھے کی غلامی اختیار نہ کیجیے۔

ایک بار اگر آپ نے سگریٹ چھوڑ دیئے تو پھر آپ کو پتہ چلے گا کہ کون سے حالات، تجربات اور لوگ آپ کو سگریٹ کی طرف مائل کرتے ہیں۔ اس بات کا علم ہوتے ہی —— یہ بھی معلوم ہو جائے گا کہ وہ کیوں ایسا کرتے ہیں۔

اور جب آپ کو اس بات کا علم ہو جائے گا تو اس وقت آپ خود اپنی ذات کے متعلق بہت کچھ جان چکے ہوں گے۔ آپ عارضی طور پر سگریٹ کا معمولی اور انتہائی نقصان رساں سہارا لینے کی بجائے ہر اس مسئلے کو جو آپ کو پریشان اور حواس باختہ کر دیتا ہے، حل کرنے کے لیے عملی قدم اٹھائیں گے۔ آپ اس طریقے سے روز بروز سگریٹ کی ضرورت کے دائرے سے دُور

ہٹتے چلے جائیں گے ـــــ اور پھر ذہنی اور جسمانی طور پر ـــــ زیادہ صحت مند آدمی کہلائیں گے۔

کئی باب پہلے ہم نے ان باتوں کی فہرست بنانے کے لیے کہا تھا جو آپ کو سگریٹ میں ناقابلِ برداشت اور ناپسندیدہ معلوم ہوتی ہیں۔ ہمیں یقین ہے کہ آپ نے ایسا کیا ہوگا۔ اگر نہیں تو پھر فوراً فہرست مرتب کر لیجیے کیونکہ یہ بہت ضروری ہے۔

اب ہم آپ کو دوبارہ بتاتے ہیں کہ یہ فہرست آپ کے پرس یا جیبی ڈائری میں پڑی رہنی چاہیے تاکہ ـــــ اسے حسبِ ضرورت کام میں لا سکیں۔ چنانچہ:

اپنی فہرست استعمال کیجیے

برسوں کے بعد یہ موقع آیا ہے کہ آپ، پہلی بار، سگریٹ کے بغیر گھر سے نکل رہے ہیں۔ اس فہرست کو اپنے ساتھ رکھیے اور وقتاً فوقتاً اس کا مطالعہ کیجیے۔ خصوصاً اس وقت جب سگریٹ کی خواہش محسوس ہو۔ اور اُس وقت بھی فوری طور پر اس کی طرف آئیے جب سگریٹ کی خواہش آپ کو اچانک دبوچ لے۔ اس وقت سگریٹ کے اس ذائقے کو یاد کیجیے جب یہ پہلی بار بدقسمتی سے آپ کے پھیپھڑوں میں اتر رہا تھا۔ دیکھیے کہ آپ کے لیے تمباکو کی ناخوشگوار خصوصیتوں کی کیا اہمیت ہے۔ ان لمحوں میں بھی اس کا مطالعہ کیجیے جب آپ کے پاس فالتو وقت ہو اور سگریٹ کی خواہش بھی نہ محسوس ہو رہی ہو۔

یاد رکھیے۔ آپ کی بے آرامیوں، مشکلات، اخراجات، کھانسی، گلے کی خراش اور بُرے ذائقوں پر مشتمل سگریٹ کے متعلق آپ کی یہ فہرست ایک ذاتی تحقیقی رپورٹ جتنی اہمیت رکھتی ہے۔ اس کے استعمال میں غفلت ہرگز نہ ہونی

چھا ہیے خصوصاً پہلے ہفتے میں۔ اس کے بعد

اپنی حسِّ ظرافت کام میں لائیے

حسِّ ظرافت ایک ایسی خوبی ہے جس کا حامل ہونے پر ہر کوئی خوشی اور فخر محسوس کرتا ہے۔ یہ ہر شخص کے پاس نہیں ہوتی۔ آپ کا اپنے متعلق کیا خیال ہے اگر آپ یہ خصوصیت رکھتے ہیں تو پھر اسے ضرور استعمال کیجئے۔ اپنے آپ کو یاد دلائیے کہ بالغ فرد ہو کر کسی چیز پر، جو خوراک نہیں، لباس نہیں، مکان نہیں۔ یعنی زندگی کی اشد ضروریات میں سے ایک بھی نہیں، اس قدر غلامانہ حد تک انحصار کرنا کس حد تک احمقانہ بات ہے۔ اور پھر یہ چیز —— کاغذ کی ایک نلکی جس میں تمباکو بھرا ہوتا ہے اس کے متعلق یہ کہنا کہ میں اس کے بغیر نہیں رہ سکتا۔ لاحول ولا قوۃ۔ اپنے آپ پر ہنسی آنے والی بات ہے۔

جی بھر کر ہنسئے۔ اگرچہ آپ ہر دفعہ ایک بھرپور قہقہہ نہیں لگا سکیں گے خصوصاً ابتدا میں۔ لیکن اگر آپ نے خود میں یہ اعتماد پیدا کر لیا کہ اپنی تکلیف پر کبھی کبھار ہنس سکیں تو یہ بہت بہتر اور سُودمند ثابت ہو گا بجائے اس کے کہ خود کو اداسی میں ڈوب جانے دیں۔

اپنے دوستوں کو بتائیے کہ آپ نے سگریٹ چھوڑ دیئے ہیں اور اس سے آپ کو کیا کیا فائدے ہوئے ہیں۔

فوائد کا ذکر چلا ہے تو سُن لیجئے۔ پہلے ہی دن سے آپ ان کے وجود کو محسوس کرنے لگیں گے۔ شروع شروع میں آپ تھوڑا سا اضطراب ضرور محسوس کریں گے لیکن آپ اپنے آپ کو زیادہ طاقتور، زیادہ چست، بہتر نیند لینے والا اور

کھانے میں زیادہ لطف اٹھانے والا بھی پائیں گے۔ جوں جوں وقت گزرتا جائے گا ان فوائد میں اضافہ ہوگا اور اضطرابی کیفیت ختم ہوتی چلی جائے گی۔

چنانچہ جب آپ سے یہ پوچھا جائے کہ سگریٹ چھوڑنے کے بعد کیسا محسوس کرتے ہیں تو انہیں ضرور بتائیے کہ ـــــ آپ کچھ تکلیفیں محسوس کرتے ہیں۔ لیکن اس بات پہ زور دیجیے کہ آپ نے اس سے کیا کیا فوائد حاصل کیے ہیں۔ آپ جو کچھ بھی کریں لیکن اپنے آپ کو مصائب اور تکالیف کے مقابلے میں "خود پر رحم" کھانے کی عادت میں مبتلا نہ کیجیے۔ تکلیف کا عرصہ بڑا مختصر ہے۔ لیکن اگر آپ نے رونے دھونے کے انداز میں ان کا تذکرہ دوسرے لوگوں سے یا خود سے شروع کر دیا تو یقین کیجیے اس سے آپ کو کچھ فائدہ نہیں پہنچے گا اور سینے کی سب نیک خواہشات دھری رہ جائیں گی۔

ایک اور بات: ہم نے اس بات کا بارہا تذکرہ کیا ہے کہ سگریٹ چھوڑنے کے لیے اس وقت کا انتخاب کیجیے جو موزوں اور مناسب ہو۔ جس میں آپ اپنے مقصد کے حصول کی خاطر زیادہ پرجوش ہوں اور انتھک جدوجہد کے لیے تیار ہوں۔ لیکن ہم نے اس بات سے بھی آپ کو آگاہ کر دیا ہے کہ مناسب وقت کے لیے بہت زیادہ انتظار ممکن ہے، اس سارے معاملے کو جڑ سے اکھاڑ دے۔ اس لیے ضروری ہے کہ:

اگر کوئی موزوں وقت مستقبل قریب میں خود بخود آتا دکھائی نہیں دیتا تو پھر انتظار کرنے کی بجائے اٹھیے اور اسے خود لانے کی کوشش کیجیے۔ ایک ہفتے کی رخصت اس سلسلے میں بہت مفید ہو سکتی ہے۔

اگر آپ کے کاروبار میں جلد کوئی ایسا پُرسکون موقع آنے والا ہے جب زندگی وقتی طور پر پریشانیوں اور پیچیدگیوں سے مبرّا ہو تو وہ ——— اس منصوبے کی ابتدا کے لیے بہترین قرار دیا جا سکتا ہے۔ لیکن اگر ایسا کوئی موقع سامنے نظر نہ آئے تو آپ اسے خود بھی فراہم کر سکتے ہیں۔ جب آپ اس کتاب کو پڑھ چکیں، سگریٹ کی برائیوں کی فہرست بنا لیں اور آخری باب میں بیان کیے گئے اصولوں اور ہدایتوں پر سوچ بچار کر لیں تو پھر ایک ایسی رات کا انتخاب کر لیں جس میں جلدی لیٹنے کا پروگرام بنا سکیں۔ تھوڑی دیر پڑھیے۔ ریڈیو سنئے یا کوئی ایسا کام کیجیے جس میں شوروشغب نہ ہو اور وہ پُرسکون بھی ہو۔ اس دوران میں سگریٹ نہ پیجیے اور آہستہ سے بتی بجھا دیجیے۔ اسے ایک بھرپور نیند والی آرام دہ رات بنائیے۔ "منضبط نیند" والا چھٹا اصول اس وقت عملی طور پہ آزمائیے۔ آرام کیجیے ———!

اگلی صبح جب آپ تازہ دم ہو کر اٹھیں تو خود کو بتا دیجیے کہ آج سے آپ نے سگریٹ چھوڑ دیئے ہیں ———! اور سگریٹ چھوڑ دیجیے۔

چھوڑ دیجیے ——— اور اس وقت کا انتظار نہ کیجیے جب آپ کو کاروباری مصروفیتوں سے نجات ملے گی یا چھٹیاں ہوں گی۔ اگر آپ ایسے دنوں میں اس منصوبے پر عمل درآمد شروع کریں تو اچھا ہے لیکن ان کے بغیر ہی ابتدا کر دینا زیادہ بہتر ہے جب کہ آپ کے سامنے ایسی کوشش کے سرے سے ہی شروع نہ ہونے کا خدشہ موجود ہو۔

ایسے وقت میں بھی آپ سگریٹ چھوڑنے میں کامیابی حاصل کر سکتے ہیں۔

اگرچہ کچھ رکاوٹیں ضرور پیش آئیں گی لیکن اگر آپ نے ان اصولوں اور ہدایتوں پر پوری توجہ اور اعتماد کے ساتھ عمل کیا تو پھر فکر کرنے کی کوئی ضرورت نہیں کامیابی آپ کے قدموں پر ہوگی۔

ہم نے سگریٹ چھوڑنے کے منصوبے کے سلسلے میں اس زبردست مدد کا ابھی تک ذکر نہیں کیا اور اس کا علم آپ کو سگریٹ چھوڑتے ہی ہو جائے گا۔ وہ کیا چیز ہے؟ تمام مادی خوشیوں سے بڑھ کر، جو سگریٹ نہ پینے سے حاصل ہوتی ہیں، خوشی کا یہ غیر متوقع احساس زیادہ اہم ہوتا ہے کہ اب آپ آزاد اور خودمختار ہیں۔ سگریٹ کی غلامی کی زنجیریں ٹوٹ چکی ہیں۔

یہ دل کی گہرائیوں میں اتر جانے والا احساسِ مسرت ہے اور مسلسل جاری رہتا ہے۔ جوں جوں آپ کو سگریٹ چھوڑے وقت گزرتا چلا جاتا ہے اور آپ یہ جان لیتے ہیں کہ آہستہ آہستہ آپ سگریٹ کی طلب سے زیادہ محفوظ ہوتے چلے جا رہے ہیں، خوشی کا یہ احساس شدت اختیار کرتا چلا جاتا ہے۔ آپ جانتے ہیں کہ اگر جنگ کے دوران میں یہ پتہ چلتا رہے کہ آپ لمحہ بہ لمحہ کامیابی کی طرف جا رہے ہیں تو پھر ان زخموں اور تکلیفوں کا کوئی احساس باقی نہیں رہتا جو ہمیں دشمن کے ہاتھوں اٹھانی پڑتی ہیں۔

ان خوشیوں اور احساسِ آزادی سے بھی بڑھ چڑھ کر ایک اور چیز بھی ہے جس پہ آپ فخر کر سکیں گے۔ اچھی صحت یا بہتر زندگی کے حوالے سے نہیں بلکہ ذرا اس لمحے کے متعلق سوچیے جب آج سے چھ مہینے، ایک سال یا دو چار سال بعد آپ کو کوئی سگریٹ پیش کرے گا تو آپ بڑے سکون سے اسے بتائیں گے کہ

"میں سگریٹ نہیں پیتا - اگرچہ آج سے بہت پہلے میں بھی پیتا تھا لیکن پھر میں نے ان کو چھوڑ دیا۔"

آپ تو اتنا کہہ کر خاموش ہو جائیں گے لیکن سگریٹ پیش کرنے والا آپ کو جن نظروں سے دیکھے گا وہ آپ کا سینہ پھلا دیں گی - اس کی نظریں ایک رنگروٹ کی نظروں سے مشابہ ہوں گی جسے اچانک جرنیل صاحب کے قریب جانے کا موقع مل جائے۔

اور اب ایک آخری بات :

اس کتاب کو پڑھیے

خصوصاً ابتدائی دنوں میں شام، صبح یا رات کے وقت یا جب مناسب سمجھیں اسے کہیں کہیں سے ضرور پڑھیں - اصولوں پر طائرانہ نظر ڈالیے - اس میں بیان کردہ حقائق کو ذہن میں تازہ کیجیے - ابتدائی چند دن تک تو اسے اپنی مذہبی کتاب سمجھ کر ساتھ رکھیے - جب آپ دوبارہ اسے پڑھیں گے تو بہت سی ایسی چیزیں نظر سے گزریں گی جن پر آپ نے پہلے توجہ نہیں دی تھی لیکن ان کی اہمیت بہت زیادہ تھی۔

آپ پہلے سے زیادہ شدت کے ساتھ اس حقیقت سے واقف ہوں گے کہ سگریٹ کے چیلنج کے سامنے آپ اکیلے نہیں - معاشرے کی اکثریت اس مصیبت میں گرفتار ہے - سب لوگ اس کے چھوڑنے کی خواہش ضرور رکھتے ہیں - لیکن آپ کی طرح بہت کم اتنے خوش قسمت، بلکہ سمجھدار ہیں کہ اس جنگ کو جیتنے کے لیے پوری طرح مسلح ہیں۔

کتاب کو بار بار مطالعے میں لائیے ۔ اپنی فہرست سے مدد لیجیے ۔ حسِ ظرافت کو کام میں لائیے اور اپنے دوستوں کے ساتھ گفتگو میں اس بات کا اقرار کیجیے کہ آپ نے سگریٹ چھوڑ کر کیا کیا فائدے حاصل کیے ہیں ——— "چھ اصولوں" کو یاد کیجیے اور ان پر ضرور عمل کیجیے ۔

جب پہلا دن اور پھر پہلے چند دن ۔ اور پھر پہلا ہفتہ گزر جائے تو جب بھی کبھی سیگریٹ کی خواہش محسوس ہو اس بات پر بڑی سنجیدگی سے غور کیجیے کہ کیا آپ دوبارہ سیگریٹ کی غلامی کا جُوا پہننا برداشت کر لیں گے ——— ؟

آپ کے راستے میں اب بھی کچھ پوشیدہ گڑھے موجود ہیں جو بے خبری کی صورت میں آپ کو لڑھکا لیں گے ——— اگلے باب میں ہم ان پر روشنی ڈالنے والے ہیں ۔ لیکن گھبرائیے نہیں ۔ اگر آپ ایک ہفتہ گزار چکے ہیں تو پھر ان کی اہمیت بہت کم ہے آپ ان پر بھی بآسانی قابو پا لیں گے ۔

باب ۷

جو کچھ ہم نے پچھلے دو ابواب میں کہا ہے اگر آپ اس پر عمل کر چکے ہیں تو پھر ـــــ اس وقت سگریٹ چھوڑنے کے لیے پوری طرح تیار ہیں ـــــ !

ہم پہلے کہی گئی باتوں میں سے کچھ بھی دہرانا نہیں چاہتے سوائے اس کے کہ : اگر آپ نے سچے دل سے عہد کر لیا ہے تو پھر آپ کا فرض ہے کہ اس پر پورے اعتماد اور سختی کے ساتھ عمل بھی کریں۔ اس کا مطلب ہے کہ مقررہ اصولوں اور ہدایتوں پر اپنی مکمل صلاحیتوں کے ساتھ عمل کیجیے۔

ایک حیران کن مرحلہ آپ کے سامنے ہے۔ یہ مرحلہ ایک ناقابلِ برداشت بوجھ سے رہائی کا ہے۔ ایک بد عادت سے رہائی کا ہے اور ایک بار پھر اپنے آپ کو اس بات سے آگاہ کرنے کا ہے کہ آپ اپنی مرضی کے آپ مالک ہیں مگر یہ اہلیت کوشش کے بغیر حاصل نہیں ہو گی اور اگر آپ نے کوشش کی تو یقیناً اسے حاصل کر لیں گے۔

اس کے باوجود کہ ابتدا میں آپ کو مشکلات پیش آئیں گی (اُن سے خوف مت کھائیے بلکہ دلیرانہ طریقے کے ساتھ ان سے عہدہ برا ہونے کی تیاری کیجیے) اور بعض اوقات خطرہ ـــــ بے خبری میں آپ کے سامنے آکھڑا ہو گا ـــــ !

ہمارے کہنے کا مطلب ہے : بعض مواقع پر سگریٹ پینا سگریٹ نوشوں

کو بہت ہی بھلا معلوم ہوتا ہے۔ مثلاً ناشتے کے بعد، دوپہر کے کھانے کے بعد، شام کی چائے پی کر یا کام ختم کرنے کے بعد ——! اس موقعے کے متعلق سگریٹ نوش کے ذہن میں ایک خوشگوار یاد ہوتی ہے جو اسے سگریٹ پینے کے لیے بہت اُکساتی ہے۔

لیکن جب آپ سگریٹ چھوڑ دیں گے تو یہ پتہ چلے گا کہ ایسے مواقع پر بیدار ہونے والی سگریٹ کی خواہش بالکل معمولی اور عام سی ہے۔ اس میں کوئی انوکھا پن اور غیر معمولی شدّت نہیں ہے۔

تاہم آپ کو یہ بات بھی معلوم ہوگی کہ سگریٹ کے دھوئیں کی طلب برسوں کی اثر پذیری اور ترقی کے بعد، آپ کے رگ و پے میں رچ بس چکی ہے اور نشو و نما پا کر اتنی طاقتور ہو چکی ہے کہ اچھل کر آپ کو دبوچ لیتی ہے اور آپ پر اس طرح چھا جاتی ہے جیسے آدھی رات کے بعد کسی اندھیری گلی کے موڑ پر ایک مجرم اپنے شکار کو دبوچ کر اس پر چھا جاتا ہے۔

اب تک آپ نے محسوس کیا ہوگا کہ ایسے لمحے بالکل غیر متوقع طور پر آتے ہیں اور ان کی کوئی منطقی وجہ سمجھ میں نہیں آتی۔ آپ سیٹ پر آرام سے بیٹھے فلم دیکھ رہے ہوں گے یا اتوار کی صبح ویسے ہی نیم غنودگی میں بستر پر کروٹیں بدل رہے ہوں گے۔ یا غسل خانے میں ٹھنڈے پانی سے نہانے میں مصروف ہوں گے ایسے وقت میں سگریٹ کی خواہش پیدا ہونے کی کوئی تُک نہیں۔ لیکن اس کے باوجود ایسا ہوتا ہے اور اتنی شدّت سے ہوتا ہے کہ آپ بے اختیار اِردگرد سگریٹ تلاش کرنے لگتے ہیں۔

ایسی گھڑی آپ پر بھی آئے گی - لیکن گھبرائیے نہیں - اگر آپ نے ایک لمحے کے لیے بھی برداشت سے کام لیا تو یہ خواہش پانی کے جھاگ کی طرح فوراً اور خود بخود بیٹھ جائے گی - ایک لمحے کے لیے سوچیے : اگر آپ یہاں بہک گئے تو کیا ایک جیتی ہوئی جنگ میں آخری لمحوں پہ ذلت آمیز بھگوڑے پن کا ثبوت نہیں دیں گے ؟

چھوٹے فخر کا بھی دھیان رکھیے - وہ لوگ جو سگریٹ نوشی یا ایسی ہی کسی پختہ عادت پر قابو پاکر اسے چھوڑنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں یقیناً اس بات کا حق رکھتے ہیں کہ فخر کریں لیکن مرغوں کی طرح اینڈتے نہ پھریئے - اور یہ سوچتے ہوئے کہ آپ اب بغیر کسی خطرے کے ایک سگریٹ پی سکتے ہیں یا یہ دیکھنے کے لیے کہ اب اس کا ذائقہ کیسا لگتا ہے، ایک سلگالیں یا دوسروں پر یہ ثابت کرنے کے لیے کہ آپ نے اس بدعادت پر قابو پالیا ہے ایسا کریں -

ایسا ہرگز نہ کریں -

چاہے آپ کو سگریٹ چھوڑے چھ مہینے ہی کیوں نہ ہو چکے ہوں - آپ ایسا خطرہ مول لینے کے لیے ہرگز تیار نہ ہوں آپ کا دل چاہے ہزار یقین دلائے کہ یہ صرف ایک تجربہ ہے یا صرف اپنی "قوتِ ارادی" کا ایک مظاہرہ ہے آپ قطعاً اس کی بات نہ مانیں - اس میں آپ کی بہتری اور بھلائی ہے -

ایک پینے کا مطلب دوسری کے لیے راہ ہموار کرنا ہوگا - یہ اتنی ہی یقینی بات ہے جیسا آپ کا وجود - پہلے کا ذائقہ ہولناک ہوگا اور آپ قہقہے لگائیں گے کہ خدا جانے کس طرح آپ نے ایسی خطرناک چیز کو اپنائے رکھا اور اس کے

غلام بنے رہے۔ آپ اسے بجھا کر خوش ہوں گے اور یہ کہیں گے کہ "یقیناً میں سگریٹ نہیں پینا چاہتا۔"

لیکن اس سے چند روز کے اندر آپ ایک دو اور ـــــ سلگائیں گے اور پھر ـــــ

پیارے بھائی ـــــ آپ جنگ ہار چکے ہوں گے۔

جس بات پر آپ مناسب طور پر فخر محسوس کر سکتے ہیں وہ یہ ہے کہ سگریٹ سے قطعاً اجتناب کریں۔ کسی بھی نقطۂ نظر سے ایک بھی سگریٹ نہ پئیں۔ یہ وہ راستہ ہے جس پر برسوں چلنے کے بعد وہ موقع آئے گا جب آپ ایسا کرلیں تو کوئی فرق نہیں پڑے گا اور آپ بجا طور پر فخر کرسکیں گے ورنہ اس وقت صورت حال یہ ہے کہ سگریٹ ایک دیو ہے اور آپ اس کے مقابلے میں بونے ہیں۔ اگر آپ اس کے پنجے سے نکل چکے ہیں تو پھر اس سے دُور رہیے۔ ورنہ یہ پھر آپ کو جکڑ لے گا۔

میٹھی گولیوں سے کام نکالیے، چائے پیجیے، دودھ کا گلاس لیجیے۔ جُوس کا مزہ چکھیے، فلم دیکھ لیجیے، اپنے لیے نکٹائی خریدنے بازار کا چکر لگائیے ـــــ حتیٰ کہ جو جی چاہے کیجیے لیکن سگریٹ نہ پیجیے۔ ہر صورت، ہر طریقے سے احتیاط کا دامن تھامے رکھیے ـــــ

• جب آپ اپنا دفاع کرنے پر کمربستہ ہوں گے تو اس خواہش کا حملہ کمزور ہوتا چلا جائے گا اور کبھی کبھار ہوگا۔

• دوسری صورت میں ایک کے بعد دوسرا سگریٹ۔ اور پھر آپ دوبارہ

کہنے لگیں گے کہ یہ کتنی اچھی مہک رکھتا ہے اور کس قدر چست کر دیتا ہے۔ اگر ایک لمحے کے لیے آپ سوچیں تو آپ کو پتہ چلے گا کہ اس میں اچھی مہک نہیں ہے اور نہ یہ چست اور باوقار بناتا ہے بلکہ سُست روی اور کرب آمیز صورت حال سے گزرنے کے بعد سر پر لاتی ہوئی ایک مصیبت ہے جو عادت بن چکی ہے۔

اس بات کو آپ بہتر طور پر جانتے ہیں کہ ان لوگوں کی تعداد آٹے میں نمک کے برابر بھی نہیں جو سگریٹ کا استعمال اپنی مرضی کے مطابق کر سکتے ہیں بلکہ ایسے لوگ شاذ و نادر ہی نظر آتے ہیں۔

اور جہاں تک لوگوں کے دباؤ کا تعلق ہے اس مخصوص حلقے سے ہٹ کر جسے آپ نے سگریٹ چھوڑنے کے متعلق بتایا ہوا ہے کسی کو اس کے متعلق علم نہ ہونے دیجیے۔ جیب میں عموماً ایک ماچس یا لائیٹر ضرور رکھیے تاکہ آپ دوستوں کا سگریٹ سلگا سکیں کیونکہ ان کی خواہش یہی ہوتی ہے۔

یہاں ایک اور پوشیدہ امکان کو زیرِ بحث لانے کی گنجائش ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ تین چار روز تک سخت مقابلہ کرنے کے بعد اچانک ایک دن کمزوری اور بے خبری کے عالم میں سگریٹ سلگا لیں اور پھر سارا پی جانے کے بعد ہی آپ کو پتہ چلے کہ آپ جنگ ہار چکے ہیں۔

یہ احتمال بہت معمولی ہے۔ اگر آپ اس کو مدِّ نظر نہ بھی رکھیں تو حق بجانب ہوں گے کیونکہ آپ نے تو ہر احتیاط کو سامنے رکھنا ہے اور سب سے بڑھ کر ــــ اس کتاب کو بھی بار بار دیکھتے رہنا ہے تاکہ ہر امکان ختم ہو جائے لیکن پھر بھی ایسا ہو سکتا ہے۔

اگر ایسا ہو تو پھر آپ کو صرف ایک بات کا خیال رکھنا ہو گا ــــــ صرف ایک بات سوچنی ہو گی :

ہوائی سفر کے دوران جس طرح ایک طیارہ خراب ہونے پر ہوائی کمپنی دوسرے طیارے کا انتظام کر لیتی ہے تاکہ مسافروں کو منزل پر پہنچایا جا سکے۔

اسی طرح اگر آپ بھی کمزوری کا شکار ہو کر' نادانستہ طور پر سگریٹ پی بیٹھے ہیں تو دل برداشتہ ہونے کی ضرورت نہیں۔ فوری طور پر سنبھلیے۔ یہ سوچ لیجئے کہ آپ نے بہر حال اس جنگ میں فتح حاصل کرنی ہے اور یہ آپ کے حوصلے اور صبر کا سب سے کٹھن امتحان ہے۔ مزید سگریٹ قطعاً نہ پیجئے اور اگر کچھ مزید مشکل پیش آتی ہے تو اس کو برداشت کرنے کی ٹھان لیجئے کیونکہ آپ کو اپنی پہلی غلطی کی تلافی کرنا ہے۔

خود کو باور کروائیے کہ آپ اب بھی یہ جنگ جیت سکتے ہیں۔ اپنی برداشت' صبر' حوصلے اور معلومات کو دوبارہ حسب سابق منظم کیجئے اور پھر ڈٹ جائیے۔ اگر آپ نے یہی کیا تو آپ خود پر زیادہ اعتماد اور فخر محسوس کر سکیں گے۔

باب ۸

جہاں تک بابوں کا تعلق ہے یہ باب آخری ہے۔

اس کے علاوہ ایک اور باب بھی ہے لیکن براہِ کرم اسے ابھی مت پڑھیے۔ اسے ایک مخصوص وقت کے لیے ترتیب دیا گیا ہے جو جلد یا بدیر کبھی نہ کبھی ضرور آئے گا: جب آپ سگریٹ چھوڑنے کا زبردست تجربہ کریں گے۔ یہ ایک قسم کا روزنامچہ ہے جسے آپ تاریخ وار ملاحظہ کریں گے۔ اس سے آپ کو سگریٹ کے چھوڑنے کی وجہ سے پیش آنے والی مشکلات کا اندازہ رہے گا۔ اس میں یوم بہ یوم خطرات اور ہدایتوں کا اندراج ہے۔

ظاہر ہے ہمیں یہ کہنے کی ضرورت نہیں کہ سو فی صد صورتوں میں کامیابی ہو گی۔ ہم یہ دعویٰ نہیں کر سکتے کہ چوبیس گھنٹے میں دوسرے افراد جن نمایاں احساسات، مشکلات یا کامیابیوں سے ہمکنار ہوئے ہیں آپ کو بھی وہی کچھ پیش آئے گا۔ لیکن ہمارا خیال ہے کہ یہ روزنامچہ آپ کے معاملے میں ایک درست ترین پیش گوئی کی حیثیت رکھے گا۔ اگر آپ نے صبر و تحمل سے کام لیا اور ایک دن میں ایک ہی روز کا مواد پڑھنے پر اکتفا کی تو اس سے یقیناً بہت فائدہ پہنچے گا۔ دو ہفتوں کی مدت گزر جانے کے بعد ——— اس روزنامچے کو جتنی بار چاہیں پڑھ سکتے ہیں۔

اب ہم آپ سے ایک آخری نکتے کا ذکر کرنے والے ہیں جو بہت اہم ہے۔

معاملہ یہ ہے: کیا آپ سچ مچ سگریٹ چھوڑنا چاہتے ہیں؟ اگر آپ کا جواب اثبات میں ہے تو دیکھئے آپ نے چھٹے اور ساتویں باب میں بیان کردہ باتوں پر پورا عمل کرکے تیاری کر لی ہے ——؟ اگر یہ بھی ہو چکا ہے تو پھر میدانِ عمل میں کود جائیے ——!!!

خدا آپ کی مدد کرے

باب ۹

اس صفحے سے آگے یوم بہ یوم ان کیفیات اور احساسات کا اندراج ہے جو تجرباتی طور پر سگریٹ چھوڑنے کے عرصے کے دوران، مصنّف پر گزریں۔ ان کے مطابق مناسب ہدایات بھی درج کی گئی ہیں جن میں طبیعتوں کے فرق کو ملحوظِ خاطر رکھ کر زیادہ وسعت پیدا کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔ آپ سے ہماری پرزور درخواست ہے کہ ایک یوم روزانہ کے حساب سے پڑھیں تاکہ ——— مناسب طریقے سے آگے چل سکیں ——— !

پہلا دن

آپ کے دل میں ولولہ خیز ہیجانات کا طوفان امنڈ رہا ہوگا جس میں ایک انوکھے تجربے کا احساس ہوگا۔ سگریٹ پینے کی خواہش بار بار پیدا ہوگی لیکن اس بات کا شعور کہ آپ اپنے لیے ایک انقلابی کام کر رہے ہیں، آپ کو ڈگمگانے سے بچائے گا۔ آپ کسی حد تک اپنی حرکات و سکنات سے جذباتی معلوم ہوں گے اور شاید آج، کل یا پرسوں اپنے دوستوں کو بار بار اس بات کا چرچا کر کے بور کریں گے کہ سگریٹ کے بغیر آٹھ دس گھنٹے جاگنا کس قدر عجیب لگتا ہے۔

یہ بہت اچھی بات ہے۔ انھیں بتاتے رہیے، چاہے وہ اسے پسند کریں یا ناپسند۔ آپ ایک بڑے مسئلے کے حل میں مصروف ہیں اور آپ کو اتنی معمولی باتوں کی آزادی حاصل ہے۔

آج آپ کے دوپہر اور رات کے کھانے کا لطف اور ہی ہوگا۔ ایسے اچھے کھانے آپ نے پچھلے کئی برسوں میں نہیں کھائے ہوں گے۔

دُوسرا دن

کچھ اعتبار سے یہ دن پہلے کی نسبت آسان ہوگا۔ آپ کے پاس گزشتہ روز کے تجربات ہوں گے اور ان سے حاصل ہونے والا علم بھی ہوگا۔ علاوہ ازیں آج آپ محسوس کریں گے کہ کم مضحکہ خیز چیزوں پر بھی زوروں کی ہنسی آرہی ہے۔ آپ جلدی چڑتے اور غصّہ میں آجاتے ہیں۔ وہ عمومی جذبات جن کو آپ ہمیشہ سیگریٹ کی مدد سے چھپائے رکھتے تھے اب ظاہر ہو رہے ہیں۔

اس سے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں کیونکہ ——— پہلے بھی آپ کئی بار غصّے میں آئے اور چڑ گئے ہیں جب کہ اسباب بڑے حقیر سے تھے۔ موجودہ صورتِ حال تو عارضی ہے اور جانے کے بعد پھر کبھی نہیں آئے گی۔ دریں اثناء آپ اپنی تیز مزاجی کی وجہ سے بے چینی سی محسوس کریں گے۔ اپنی اس کمزوری کو برداشت کیجئے۔ کوشش کیجئے کہ اس پر زیادہ سے زیادہ قابو پالیں لیکن اس کے متعلق قطعاً فکر مند ہونے کی ضرورت نہیں۔ کیونکہ یہ وقتی چیز ہے۔

رہ رہ کر آپ کا ہاتھ جیب میں سیگریٹ ڈھونڈنے کے لیے جائے گا جب آپ یہ محسوس کریں گے کہ اب آپ کو سیگریٹ نہیں مل سکتے تو آپ کے دل میں ایک کسک سی اٹھے گی۔ اس کو اپنے دماغ سے فوراً باہر نکال پھینکیے اور اپنا دھیان کسی دوسری طرف لگا لیجئے۔

یاد رکھیے اس رات کے بعد آپ کو سیگریٹ چھوڑے دو دن ہو جائیں گے۔

اندازہ کیجئے اتنا طویل عرصہ پچھلے کئی سالوں میں آپ نے کبھی بغیر سیگریٹ کے گزارا ہے ——— ؟

دو دن کی برداشت کے بعد فتح کی طرف آپ کی راہ آسان ہو گئی ہے۔ "منضبط نیند" کو ہرگز فراموش نہ کیجئے۔ آج لازمی طور پر اس سے فائدہ اٹھایئے۔ بھولیے نہیں ——— !!

تیسرا دن

آج آپ کو اپنے آپ پر بہت فخر محسوس کرنا چاہیے۔ آپ حقیقتاً آگے بڑھ رہے ہیں! اب لوگوں کو یہ بتانے میں کوئی مضائقہ نہیں کہ آپ کیا محسوس کرتے ہیں۔

ایک چیز جو آپ کی سمجھ سے باہر ہوگی وہ وقت کی طوالت کا احساس ہے، مختلف کاموں کو سرانجام دینے کے لیے جتنے وقت اور طاقت کی ضرورت ہوگی خلافِ معمول آپ اپنے آپ میں یہ چیزیں پہلے سے زیادہ پائیں گے۔

اور پھر آزادی کا احساس ——!

آپ کی سونگھنے کی حِس زیادہ تیز ہوگی۔ بہت سی خوشبوئیں آج پہلی بار سونگھ رہے ہوں گے۔

اگر آپ اب ایک سگریٹ سلگائیں (ہرگز نہ سلگائیں) تو اس کا ذائقہ آپ کو ناقابلِ برداشت محسوس ہوگا۔ ہم پر اعتماد کیجیے یہ بالکل سچی بات ہے جسے ہم جانتے ہیں۔ لیکن آپ اس کو آزمانے کی ہرگز کوشش نہ کریں۔ کیونکہ پھر آپ کی مدافعت کی دیوار ڈھے جائے گی۔

آج آپ محسوس کریں گے کہ دوسروں کا سگریٹ پینا آپ کو پہلے دن کے اوّلین چند گھنٹوں جتنا بُرا نہیں لگ رہا۔ کیا خیال ہے ——؟

میٹھی گولیوں یا چیونگم سے جی بہلاتے رہیے۔ یا اپنی کسی پسندیدہ

خوراک، مٹھائی، کیلے، مالٹے وغیرہ سے شغل کیجئے۔ گھبرائیے نہیں ——
ان اخراجات کے باوجود آج آپ نے کچھ بچت ہی کی ہے —— آپ
کو اس کا علم ہے —— !

چوتھا دن

آج محتاط رہیے۔

آپ کی کارکردگی شاندار رہی ہے اور آپ فتح پر فتح حاصل کرتے چلے جا رہے ہیں۔ لیکن قرب وجوار ہی میں کہیں ہنگامی حالات بھی پرورش پا رہے ہیں۔ ان کا آغاز کسی ذاتی مشکل کی وجہ سے ہو سکتا ہے یا تمباکو کے دھوئیں کی خواہش جوابی حملہ کر سکتی ہے —— !اس سے صورتِ حال کچھ مشکل ہو جائے گی۔

اس کے خلاف اپنی حفاظت کے لیے کمربستہ رہیے۔ خود کو ذرہ برابر بھی جھکنے کی اجازت نہ دیجئے۔

سب سے بڑی اوّلین مہم آپ پہلے ہی سر کر چکے ہیں۔ آج کے بعد کئی دوسرے نازک موقعے پیدا ہوں گے لیکن صورتِ حال دھیرے دھیرے آسان ہوتی چلی جائے گی بلکہ آنے والے نازک لمحات کی نوعیت بھی معمولی ہو گی۔ آج یہ سوچ لیجئے کہ:

آپ اپنے آپ کو دوبارہ سیگریٹ کے غلیظ گڑھے میں گرنے کی ہرگز اجازت نہیں دیں گے چاہے کچھ بھی کیوں نہ کرنا پڑے۔ بہت کچھ بازی پر لگ چکا ہے۔ اس جوئے میں آپ نے کافی کچھ جھونک دیا ہے اور اب بازی جیتے بغیر کوئی چارہ کار نہیں ڈٹے رہیئے۔

فکر کی بجائے پہلے بتائے گئے ایک طریقے کے مطابق اپنا امتحان لیجئے اور سیگریٹوں کو سونگھیے۔ اگر دل میں اکساہٹ پیدا ہو تو زور سے ناک کو مسل دیجئے۔

پانچواں دن

آپ کا اوّلین جوش و خروش اب ماند پڑ چکا ہوگا۔

آپ نے یہ سمجھتے ہوئے ابتدا کی تھی کہ شاید آپ کامیاب نہ ہو سکیں۔ لیکن اس کے باوجود آپ نے جو چاہا وہ کر دکھایا اور آج پانچواں دن ہے۔ اب تک شائد آپ سگریٹ نہ پینے سے مانوس ہو چکے ہوں۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ اب آپ خواہش محسوس نہیں کرتے یا اکثر کرتے ہیں۔ بلکہ قصّہ یہ ہے کہ وہ پہلا احساسِ تفاخر اور انکشاف کے مزے اب باسی ہو چکے ہیں۔

اور ممکن ہے اب آپ بیزاری محسوس کر رہے ہوں۔ طلب کی مسلسل ضربوں نے آپ کے اعصاب کو تھکا دیا ہوگا اور جب آپ کے اعصاب تھکے ہوئے ہوں تو پھر اپنے دوستوں، بہنوں، بھائیوں، ساتھیوں اور بیوی بچوں سے آپ کا رویّہ سخت ہو جاتا ہے۔

زیادہ فکرمند ہوئے بغیر اس کو ختم کرنے کی کوشش کیجئے۔ یہ آپ سے جو جی چاہے کروائے لیکن ایسا نہیں ہونا چاہیے کہ آپ ایک سگریٹ یا اس کا کش لگا لیں۔ فہرست کو سامنے رکھ لیجئے اور خود کو بتائیے کہ آپ کو تمباکو سے کتنی نفرت ہے۔ اس میں کیا کیا برائیاں ہیں۔ آپ کسی طرح شخصی آزادی، اعتماد، اپنی صحت، اپنی دولت اور اپنے وقت کو سگریٹ کے شعلے کی نذر کرتے رہے ہیں، جب کہ اس نے کبھی آپ کو فائدہ نہیں دیا۔

یہ دن پہلے 'نازک' ہفتے کے دوسرے دنوں کی نسبت زیادہ مشکل ثابت ہو سکتا ہے۔ چنانچہ اگر آپ اعصاب پر زیادہ دباؤ محسوس کریں تو خود کو یہ باور کرانے کی کوشش کیجئے کہ کل صورتِ حال اس سے بہت مختلف ہوگی۔ اگر آپ کا سخت رویہ یا جھلاہٹ آپ کو اس گڑھے سے نکال رہا ہے تو بسم اللہ۔ سگریٹ کی بجائے ہنس کر غصّے کا اظہار کیجئے ــــ کیونکہ شرمندگی آپ کو دوبارہ اس کی طرف لے جائے گی ــــ اور یہ آپ نہیں ہونے دیں گے۔

اس کی بجائے فخر کیجئے کہ آپ اب تک کامیاب ہیں۔ کیونکہ یہ فخر کرنے والی بات ہے ــــ ہے نا ــــ!

اپنے آپ کو بتایئے کہ بدترین وقت گزر چکا ــــ !!

یہ ناقابلِ تردید حقیقت ہے نا ــــ !!!

چھٹا دن

آج یا کل آپ کو کوئی خوشگوار چیز ملنی چاہیے۔

کل رات آپ سگریٹ کے بغیر ایک ہفتہ مکمل کر لیں گے۔

یہی وہ خوشگوار چیز ہے۔

لیکن اس کے علاوہ بھی آپ انعام کے حق دار ہیں۔ آپ کو اجازت ہے کہ ایک رات سیر و تفریح یا گھر میں رہ کر، اظہارِ مسرت کے طور پر، غل غپاڑہ مچانے میں گزار دیں۔

خیال رکھیے کہ آپ اس پر عمل ضرور کریں گے۔ اپنی پسندیدہ فلم دیکھ آئیے۔ کلب چلے جائیے اور اگر وہاں کچھ دیر ہو جائے تو کوئی پروا نہیں۔ ایک دو گھنٹے کی نیند کا نقصان آپ کو کچھ برا نہیں لگنا چاہیئے کیونکہ برسوں تک محروم رہنے کے بعد اب آپ کے پاس زیادہ استقلال اور طاقت ہے۔

اگر یہ چیزیں آپ کے مزاج کے خلاف ہیں تو پھر اپنے لیے ایک نیا لباس خرید لیجئے، کوئی کتاب لے آئیے، کسی خوبصورت مقام کی سیر کر لیجئے یا نئے جوتے لے آئیے بہرحال کچھ نہ کچھ ضرور ہونا چاہیے۔ کیونکہ آپ نے چھ دن سگریٹ کے بغیر گزارے ہیں اور ایک ہفتہ مکمل کرنے والے ہیں۔ یہ ایک کارنامہ ہے جس کا انعام آپ کو ملنا چاہیے۔

یہ بات دن میں کئی بار خود کو باور کرائیے۔

ساتواں دن

یہ دن آپ کے لیے ایک سچی یادگار ہے۔ یہ آپ کے سگریٹ چھوڑنے کا ایک ہفتہ پورا کر رہا ہے۔

اعصابی کمزوری اب بھی آپ میں ابھر آتی ہو گی ——— اور کبھی کبھی سگریٹ کی شدید طلب محسوس ہوتی ہو گی ——— شدید طلب!

لیکن ایک لمحے کے لیے ٹھہریئے اور سوچیئے۔ پہلے یا دوسرے دن کے مقابلے میں آج آپ کیسا محسوس کرتے ہیں ——— ؟ اس وقت سے آپ نے سگریٹ پر کئی فتوحات حاصل کی ہیں۔ کمزور اور نیم جان سگریٹ پینے کی خواہش اب بھی آپ پر حملہ آور ہوتی ہو گی لیکن اب ان سے عہدہ برا ہونا پہلے کی نسبت بہت زیادہ آسان ہے۔ اب آپ سگریٹ پینے والوں کے ساتھ زیادہ سے زیادہ وقت گزار سکتے ہیں اور ایسے لمحے کئی بار خوفناک حد تک آپ کے قریب آئے ہیں جب سگریٹ پینا بہت اچھا لگا ہے لیکن آپ نے ہتھیار نہیں ڈالے۔ آپ نے جو ترقی کی ہے (جس کے متعلق آپ پہلے تصور بھی نہیں کر سکتے تھے) اس کے مطابق اندازہ لگا کر بتایئے کہ اگلا ہفتہ کیسا گزرے گا؟ کیا وہ اس سے زیادہ مشکل تو نہیں ہو گا؟ آپ بہتر جانتے ہیں۔

بدترین وقت گزر چکا ہے۔ آئندہ ہفتہ بُرا ہو گا۔ لیکن اتنا بُرا نہیں جتنا پہلا تھا۔ اور طاقت کا وہ اچانک اظہار و اخراج جو خلاف معمول اعصابی اضطراب

جذباتیت، جھلاہٹ اور تنگ مزاجی کا موجب بنا تھا اب وہ بھی قابو میں آ رہا ہے۔ جسمانی طور پر آپ اب معتدل زندگی کی طرف آ رہے ہیں جو سگریٹوں کی غلاظتوں سے خالی ہے۔

جنگ ختم نہیں ہوئی لیکن آج سے یہ بہت آسان ہو گئی ہے۔ اب اگلے ہفتے کے متعلق فیصلہ کیجئے کہ وہ بھی آپ کو —— ناقابلِ تسخیر پائے گا۔ اپنی مدد اور سہولت کے لیے اصولوں پر مبنی ابواب کا مطالعہ کیجئے اور فہرست پر بھی نظر ڈال لیجئے۔

پہلی بڑی کامیابی مبارک ہو۔

آٹھواں دن

اب آپ اپنا دوسرا ہفتہ شروع کر رہے ہیں جو مقررہ دو ہفتوں کا آسان ترین حصّہ ہے لیکن جو یہ ثابت کرے گا کہ کیا آپ ہمیشہ کے لیے سگریٹ چھوڑ چکے ہیں یا پھر اسی خندق میں پھسل جائیں گے جس سے بڑی مشکلوں کے ساتھ رینگ رینگ کر ـــــ باہر آئے ہیں۔

ایک خطرہ ایسا ہے جس سے نہ صرف آج بلکہ پورا ہفتہ خبردار رہنا پڑے گا۔

وہ یہ ہے کہ اب آپ کو سگریٹ نہ پینے کی مسرّتوں سے آشنا ہوئے پورا ایک ہفتہ گزر چکا ہے۔ ان خوشیوں کو بتدریج ختم ہوتی ہوئی سگریٹ کی پرزور طلب کی طرف سے کافی خطرہ لاحق رہا ہے ـــــ جوں جوں سگریٹ نہ پینے کے عرصے میں اضافہ ہوتا چلا جائے گا یہ خوشیاں بڑھتی اور گہری ہوتی رہیں گی اور سگریٹ کی گھٹتی چلی جائے گی۔

لیکن اگرچہ سگریٹ نہ پینے کی عادت سے نجات کے فوائد آپ پر آشکارا ہو چکے ہیں اور آپ ان سے مانوس بھی ہو گئے ہیں لیکن ہم آپ کو ایک بار پھر کہتے ہیں، آپ مانیں یا نہ مانیں، آپ مطمئن ہونے میں جلدی کر رہے ہیں۔

ایسا نہ کیجئے۔ اپنی فہرست کی طرف رجوع کیجئے اور یاد کیجئے کہ وہ کون سی ناخوشگوار چیزیں ہیں جنھیں آپ اپنی زندگی سے خارج کر چکے ہیں۔ خوشیوں کے اس موجودہ حجم اور ان کی اہمیت کو حتمی نہ سمجھ لیجئے۔

یہ کتنی بڑی ہو سکتی ہیں ـــــ آپ اس کا اندازہ بھی نہیں لگا سکتے۔

اپنی تمام صلاحیتوں کو ان کے حصول کے لیے کام میں لائیے۔

نواں دن

حد سے زیادہ اعتماد کا شکار ہو کر بے پروائی کا مظاہرہ نہ کیجئے۔ جو کھلاڑی آپ کے مدِمقابل کھڑا ہے وہ بڑا ماہر ہے۔ وہ ہر طرح اور ہر پہلو سے حملہ کرے گا۔ آپ کو اس کے ہر حملے کا توڑ کرتے ہوئے کاری ضربیں لگانی ہیں۔ آپ کا مقابل ایک عادت ہے جو سالہا سال تک آپ میں پرورش پاتی اور پھلتی پھولتی رہی ہے۔ وہ اب بھی اتنی طاقت رکھتی ہے کہ آپ پر اچانک جھپٹ پڑے اور آپ کی نئی حاصل کردہ طاقت کی کمر توڑ کر رکھ دے۔

چنانچہ سمجھ لیجئے کہ آپ کو چھ اصولوں کی ہر روز پابندی کرنی ہے۔ اپنے آپ کو ان سے بور نہ ہونے دیجئے۔ آپ کو ان کی ضرورت ہے اور وہ اب بھی آپ کا کام آسان کر سکتے ہیں۔

تو ——— آپ جو جی چاہے کیجئے لیکن سگریٹ کا ایک کش اس خیال سے بھی نہ لیں کہ دیکھیں اس کا ذائقہ کیسا ہے ———!

دسواں دن

اگرچہ معاملات آپکے بس میں آرہے ہیں مگرآج آپ کا سابقہ ایک زبردست اور غیر متوقع "سگریٹ کی خواہش کے طوفان" سے پڑسکتا ہے جو اس لیے خطرناک ہے کیونکہ ابھی سگریٹ نہ پینے کی عادت آپ کے رگ و پے میں پوری طرح سرایت نہیں کرسکی۔

یہ نفسیاتی طور پر ناممکن ہے کہ آپ ہر وقت ذہن میں ان اچھی چیزوں کو رکھیں جو سگریٹ چھوڑنے کے نتیجے میں پیدا ہوئی ہیں۔ وقت گزرنے کے ساتھ سگریٹ کی طلب غیر متوقع طور پر پیدا ہونے کا امکان زیادہ ہوتا چلا جائے گا کیونکہ اب اس کے حملے بہت کم ہو گئے ہوں گے لیکن یہ پہلے سے زیادہ اچانک اور اسی وجہ سے زیادہ زوردار ہوسکتے ہیں۔

اس کے جواب میں آپ اپنی موجودہ صحت اور خوشیوں کا جائزہ لیتے رہیئے اور سگریٹ پینے کے دوران جو صورتِ حال تھی اس سے موازنہ کرتے رہیئے۔ آپ یقیناً خوش و خرم رہیں گے۔

یہ عمل آج اور آج کے بعد مقررہ چودھویں دن تک کرتے رہیئے۔

اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ چودھویں دن سگریٹ کے خلاف جنگ ختم ہوجائے گی۔ آپ اچھی طرح جانتے ہیں۔ جس طرح پہلا ہفتہ آپ کی محدود دفاعی جنگ میں فیصلہ کن ہوا تھا اسی طرح اس ہفتے کی اہمیت ہے لیکن قدرے کم ہے۔ اس ہفتے میں بھی اپنا سابقہ مضبوط اور محتاط رویہ برقرار رکھیے۔ اگر آپ نے کہیں غفلت نہ کی تو فتح آپ کی ہے۔

گیارھواں دن

آج وہ دن ہے جب آپ اپنے ان دوستوں کو ڈھونڈ سکتے ہیں جنھوں نے کہا تھا کہ آپ سگریٹ نہیں چھوڑ سکتے۔ ان سے کہیں وہ اپنا تھوکا چاٹیں کیونکہ آپ نے اپنی مہم میں فتح پائی ہے۔ ہم آپ کو کینہ پروری کا سبق نہیں دے رہے بلکہ یہ آپ کے اور ان کے فائدے میں ہے۔ دن بھر میں کم از کم تین دوستوں کو ضرور بتائیں کہ آپ سگریٹ چھوڑنے میں کامیاب ہو گئے ہیں۔ ذرا سوچیے کہ آپ نے خود کو گیارہ دن تک سگریٹ کے دھوئیں کے حملے سے بچائے رکھا ہے۔ ان کو بتائیے کہ آپ اپنی صحت اور مزاج میں کیا تبدیلیاں محسوس کر رہے ہیں اور یاد دلائیے کہ جو کچھ ان کے خیال میں ناممکن تھا آپ نے اسے ممکن کر دکھایا ہے۔

اور اگر وہ آپ سے کہیں کہ جلد یا بدیر آپ سگریٹ کی طلب کے سامنے ہتھیار ڈال دیں گے تو انھیں بتائیے کہ آپ اس "طلب" کی نوعیت سے اچھی طرح واقف ہیں اور یہ جانتے ہیں کہ یہ کتنے پانی میں ہے۔ جب بھی اس نے آپ پر حملہ کیا تو آپ اس کا منہ توڑ جواب دیں گے۔

اس طرح نہ صرف آپ اپنے موقف کو مضبوط کریں گے بلکہ خود کو اپنے دعوے کے مضبوط حصار میں لے آئیں گے۔ پھر جب کبھی سگریٹ کی طلب نے آپ کو ستایا، یہ چیز خود بخود آپ کو خبردار کر دے گی کہ آپ کی آن پر حرف آنے والا ہے ——— !

براہ کرم آج یہ ضرور کیجیے۔

او۔ ہاں! آپ کے مزاج کیسے ہیں ——؟ بہتر نیند ——!
بہتر کھانا —— ! بہتر صحت ——!

آپ کو کھانستے ہوئے، منہ میں بلغم بھرے بستر سے اٹھے کتنا عرصہ گزر چکا ہے۔

آپ کا سر کتنے عرصے سے صبح جاگتے وقت بھاری نہیں ہوا ——؟ منہ کی مہک کیسی ہے ——!!!

بارھواں دن

ہم آپ کو بتا چکے ہیں —— اور اب آپ بھی اس سے بخوبی واقف ہوں گے کہ سگریٹ کی خواہش اگرچہ آہستہ آہستہ کم اکسانے لگتی ہے۔ لیکن عرصہ گزرنے کے بعد بھی جب یہ حملہ کرتی ہے تو وہ بڑا اچانک اور بھرپور ہوتا ہے۔ چنانچہ آج اپنا خیال رکھیے۔ کیونکہ ہو سکتا ہے کہ آج کچھ خارجی حالات یا داخلی طور پر نکوٹین کے زہر کے عادی عضلات اپنا کام کر دکھائیں اور سگریٹ کی خواہش اچانک آپ پر حملہ کر دے۔ اس سے ہنگامی صورتِ حال پیدا ہو سکتی ہے۔

آپ ہر اس حملے کو پسپا کر چکے ہیں جو سگریٹ کی طرف سے کیا گیا ہے۔ چنانچہ اب یقینی بات ہے کہ وہ کسی ایسی جنگی چال سے کام لے گا جو آپ کے وہم و گمان میں بھی نہیں ہو گی —— وہ آپ کو خود آپ ہی کی ذات پر رحم کھانے کی ترغیب دے گا —— جی ہاں!

آپ سوچیں گے: ذرا دیکھوں میں نے کس چیز کو چھوڑ دیا ہے واہ —— ! کیا مجھے دوسرے لوگوں کی طرح آزادانہ حق نہیں ہے کہ جب اور جتنی جی چاہے سگریٹ پیوں —— ! میں اپنے آپ کو اس ”معصوم خوشی“ سے کیوں محروم کروں جبکہ دوسرے لوگ اس سے جی بھر کر لطف اٹھا رہے ہیں۔ آپ ہی قربانی کیوں دیں —— کس لیے دیں —— ؟ (وغیرہ وغیرہ)

یہ احمقانہ دلائل ہیں۔ اگر آپ پچھلے کچھ ابواب کو ذہن میں لائیں گے اور

اپنی نظر اس فہرست پر ڈالیں گے جو سگریٹ کے خلاف آپ نے خود تیار کی ہے تو ان دلائل کا کھوکھلا پن آپ پر ظاہر ہو جائے گا۔ مصیبت یہ ہے کہ جب اداسی کے اس لمحے میں سگریٹ کی خواہش ہوتی ہے یا "خود رحمی" کا معاملہ آجاتا ہے تو آپ ان برائیوں اور مصیبتوں سے نظر بچانے لگتے ہیں جن سے آپ نے سگریٹ چھوڑ کر بمشکل نجات حاصل کی ہوتی ہے۔ آپ شاید یہ بھی بھول رہے ہوں کہ جن سگریٹ نوشوں کو دیکھ کر للچا رہے ہیں وہ سگریٹ نوشی کے معاملے میں آزاد نہیں ہیں وہ تو اس بد عادت کے قیدی ہیں۔ وہ نہیں چھوڑ سکتے جب کہ آپ چھوڑ چکے ہیں۔

سو، خدا کے لیے، اس سے پیشتر کہ جذبات آپ کو پوری طرح گھسیٹ لیں، تیسرے اور چوتھے باب کو پڑھ لیں۔ اپنے آپ کو اس دلدل میں کودنے سے بچائیں جس میں سے بمشکل آپ باہر آسکے ہیں۔

تیرھواں دن

آج صرف ایک خاص نکتہ ذہن نشین کیجئے۔

آپ جہاں بھی ہیں ——— جو بھی کر رہے ہیں ——— یہ ارادہ کر لیجئے کہ قریبی سیگریٹ کی دکان کو بڑی سخت نظروں سے دیکھیں گے۔

سیگریٹ کے رنگ برنگے پیکٹوں کو ایک ایک کر کے دیکھئے۔ دیر تک اور سخت نظروں سے دیکھئے اور ٹھکرا دینے والے انداز میں سر کو جھٹک دیجئے۔

ایک بھرپور طنزیہ قہقہہ آپ کے ہونٹوں سے پھسلنا چاہیئے۔

چودھواں دن

کیوں ـــــ کیسے مزاج ہیں ـــــ ؟

آج آپ کو سگریٹ نہ پیتے ہوئے چودھواں دن ہے !

آپ اپنی جنگ اب جیت چکے ہیں۔ مگر آج تک آپنے جو معلومات حاصل کی ہیں ان کو استعمال میں لاتے رہیئے۔ اب یہ کوئی مشکل بات نہیں ہوگی کیونکہ آپ کو ان پر عمل کرتے چودہ دن گزر چکے ہیں۔ چودہ مشکل دن ـــــ جن سے آپ کامیابی اور کامرانی کے ساتھ گزر آئے ہیں۔

اب آپ ایک اور بڑے انعام کے مستحق ہیں۔ خود کو یہ انعام ضرور دیجیے جساب لگا کر دیکھیے کہ پچھلے چودہ دن میں آپنے سگریٹ نہ پی کر کتنی رقم بچائی ہے۔ پھر اس دولت کے متعلق سوچیے جو آپ نے روپے کی شکل میں نہیں بلکہ صحت، احساسِ تفاخر اور ایک دشمن کی غلامی سے آزادی کی صورت میں ـــــ حاصل کی ہے۔

آخر کار آپ اپنی منزل تک پہنچ گئے ہیں۔ اب ہمیشہ چوکنے رہیے۔

اس کتاب کا کبھی کبھار مطالعہ مفید رہے گا۔ آپ کے پاس جو معلومات ہیں ان کو کام میں لاتے رہیئے۔ اسے بھلائیے نہیں ـــــ بالکل نہیں ـــــ !

آپ اب سیگریٹ نوشی چھوڑ چکے ہیں۔

آپ باعثِ فخر ہیں ـــــ آپ قابلِ فخر ہیں۔

خدا آپ کو استقامت دے۔ (آمین)